Консультация инструктора по физической культуре для родителей

Особенности развития движений у детей от 2 до 3 лет

Дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка. К середине 3-го года жизни формируются в основном переместительные движения, хотя их окончательное созревание наступает лишь в подростковом возрасте. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Существенно изменяются пропорции тела. Осваиваются основные жизненно важные движения. Особенности психики ребенка этого возраста обусловливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественного игрового, содержания. Недопустимы перегрузки организма ребенка упражнениями, связанными с большими силовыми напряжениями и утомлениями. В младшем дошкольном возрасте важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми как обязательным и непреложным элементам повседневной жизни. В этот период необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

Главная задача физического воспитания ребенка 3-го года жизни – освоение и совершенствование новых видов движений пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений. Содержание моторной активности ребенка обогащается за счет совершенствования навыка ходьбы, перемещений в усложненных условиях (ходьба по веревочке, по доске, перелезание через бревно), спрыгивания с небольшой высоты, прыжков в длину с места, подскоков на двух ногах, подбрасывания и ловли мяча, произвольных изменений положений ног, рук, туловища и головы, плавания и упражнений в воде, игр на воздухе и в помещении. Координация развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, координация движений кисти и пальцев – в специальных упражнениях, а также при игре с кубиками, пластилином и т.п.

Занятия физическими упражнениями следует проводить ежедневно в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движений (3 раза в неделю) и различных игр. Важное место в режиме физической активности ребенка 3-го года жизни занимает утренняя гимнастика. Зарядку нужно проводить ежедневно. Значение утренней зарядки не исчерпывается ее оздоровительной функцией, снятием «заторможенности» ребенка после ночного сна, взбадриванием малыша.

Огромная психологическая роль утренней зарядки заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений. Упражнения для зарядки должны конструироваться из известных и хорошо освоенных ребенком движений. Лучше всего, если взрослый будет выполнять упражнения вместе с ребенком. Это создаст благоприятную эмоциональную обстановку и облегчит ребенку выполнение движений, особенно воспроизведение им темпа и ритма.

Количество упражнений в зарядке не рекомендуется более 4 – 5, не считая ходьбы в начале и в заключительной части.