

## **Формирование двигательной активности детей 2-3 лет**

*(Консультативный материал для родителей)*

Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка здоровым, жизнерадостным, хорошо физически развитым.

Здоровый малыш уже с первых минут после появления на свет испытывает потребность в движении, которое носит вначале беспорядочный, хаотичный характер. Активные движения улучшают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывают всестороннее влияние на растущий организм ребёнка, снижают риск заболевания, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Исследованиями доказано влияние разнообразных физических упражнений на становление и развитие речи ребёнка.

Однако чрезмерная двигательная активность может оказать неблагоприятное воздействие на ребёнка.

В основном дети саморегулируют интенсивность своих движений. Такое чередование стимулирует развитие двигательных качеств, необходимых в игре, жизненных ситуациях, трудовых процессах.

Особое внимание следует уделить малоактивным детям, активизации их двигательной деятельности, заинтересовывать их неожиданными интересными упражнениями, чаще предлагать им участвовать в весёлых играх, где они могут проявлять свои способности.

На втором году жизни у детей формируется и совершенствуется ряд двигательных умений. У них ещё сохраняется умение ползать, особенно, если надо быстро к чему-то приблизиться. Эти движения не следует запрещать ребёнку, так как они ему очень полезны. Дети второго года жизни ходят, не присаживаясь, они могут пройти по дорожке, шириной 25-30см, способны перешагнуть через невысокое препятствие. При этом руки в движении почти не участвуют, малыш поднимает их в стороны, наклоняется вперёд, стараясь удержать равновесие.

Ребёнок второго года жизни с большим удовольствием поднимается по ступенькам, ему нравится преодолевать различные препятствия, перелезать через лежащие на полу предметы. Движения, связанные с преодолением высоты, у некоторых детей вызывают страх и выполняют они их очень неуверенно. Чтобы ребёнок мог овладеть этими движениями, необходимо создать ему соответствующие условия дома, а в тёплое время года и на улице.

К концу второго года жизни дети ходят свободнее, легче справляются с различными препятствиями, возникающими у них на пути. Надо стимулировать желание ребёнка преодолевать некоторые затруднения: положить на его дороге небольшую палочку, предложить подлезть под ветку, войти на бугорок и спуститься с него, посоветовать или показать, как лучше действовать, влезая на лесенку. Если нужно, то необходимо помочь двигаться, вытягивая слегка руки ребёнка, или поворачивая ладони внутрь для ловли мяча, или переставляя его ноги со ступеньки на ступеньку.

Надо знать, что малышу в этом возрасте во время овладения движениями необходимо их многократное повторение. Ребёнок может бесконечно влезать на ящик, настойчиво пытаться преодолеть препятствие, неоднократно бросать одну и ту же игрушку на пол. Взрослые должны терпеливо относиться к этим стремлениям малыша, помогать ему созданием условий, своим неподдельным интересом к его попыткам действовать, достижениям в двигательной деятельности.

Процесс овладения ребёнком движениями требует постоянных усилий и занятий. Очень продуктивны занятия с ними по повышению двигательной активности утром, через

20-30 минут после завтрака. Нельзя допускать активных действий у ребёнка непосредственно перед едой, сразу после неё, перед дневным и ночным сном.

Постепенно ребёнок овладевает основными видами движений - ходьбой, бегом, лазанием, а также спортивными упражнениями.

Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных ребёнку, создаёт условия для развития и совершенствования двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости, необходимых детям, как в игровых, так и жизненных ситуациях.

*Для воспитания физически здорового ребёнка родителям, следует полученные знания использовать в воспитании своих малышей.*

Инструктор по физической культуре ДОУ№2  
Астапенко Г.Л.