

**Консультация для родителей
«Физическое воспитание детей раннего возраста»**

Подготовила инструктор
по физической культуре Ильина Л.Н.



Роль физического воспитания в развитии ребенка раннего возраста имеет большое значение. Физическое воспитание детей раннего возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие.

Цель физического воспитания - создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности. Правильно организованная работа в этом направлении, одно из главных условий физического развития детей.

Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей.

Современные рекомендации родителям по физическому воспитанию детей обычно в первую очередь призывают их организовать утреннюю гимнастику для ребенка. Причем начинать ее можно уже в раннем возрасте. Достаточно попросить малыша походить, как медведь (вразвалочку), как собачка на задних лапках, попрыгать, подражая лягушке или зайчику и т.д.

В этом возрасте у детей возрастает целенаправленность движений, еще более совершенствуется ходьба. Дети передвигаются свободно, могут менять ритм и направление движения; по сигналу останавливаются, возобновляют движение, ускоряют ходьбу и бегают. Увеличивается длина шага, но движения рук и ног не всегда согласованы.

По мере того, как ходьба ребенка становится все более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами. Ребенок может, не боясь потерять равновесие и упасть, носить в руках предметы, играть с мячом (*катать его, подбрасывать, перекатывать, догонять*) и пр.; может встать на носочки, нагнуться и заглянуть, чтобы достать игрушку рукой или с помощью палочки.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (*беге, прыжках, метании, лазаний и др.*) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. Помимо физической образовательной деятельности двигательная активность детей развивается за счёт увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введения физических пауз во время образовательной деятельности, сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр. Также особо интересна подборка пальчиковых игр. Они очень эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию моторики. Во время прогулок мною проводятся подвижные игры различной интенсивности. В прохладную погоду игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды. В осенне-зимний период наиболее доступны игры, во время которых они бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.