

## Консультация для родителей.

### *«Развитие и совершенствование движений ребенка в младшем дошкольном возрасте»*



Все родители хотят видеть своих малышей здоровыми, веселыми, физически развитыми. С момента рождения ребенок стремится к движению. Младенцы и дети постарше познают мир ползая, лазая, бегая. Использование простых, но разнообразных игр создает условия для того, чтобы ребенок научился свободно владеть своим телом, его движения стали красивыми, легкими и уверенными. Физическая активность не только разовьет у ребенка ловкость, быстроту, гибкость, но и улучшит его внимание, память, расширит представление об окружающем мире.

В дошкольном возрасте формируются основные движения. Двигательные навыки, полученные в детстве, облегчат знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни. Ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не споткнуться, сильному — далеко бросить мяч, быстрому — догнать бабочку или стрекозу.

Часто можно наблюдать картину, когда родителей раздражает чрезмерная активность их чада и они постоянно хотят их усадить на место. Помните, что движение является

биологической потребностью растущего организма. Не ограничивайте детей в движении, всячески поддерживайте их и создавайте для этого условия. В движении ребенок познает мир, кроме этого стимулируется развитие всех систем и органов ребенка. Правомерно выражение: « Движение – это жизнь». Именно движение делает ребенка выносливым, ловким и сообразительным, у него развивается сила и координация. Чтобы правильно воспитывать ребенка и сознательно заниматься с ним физическими упражнениями, родителям необходимо знать основные анатомо-физиологические особенности детского организма.

У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но и пропитать этой игрой всю его жизнь.

**Подвижная игра — источник радостных эмоций**, одно из лучших средств научить ребенка общаться со взрослыми и другими детьми. Детям очень интересны **подвижные игры**, которые предполагают совместное выполнение одних и тех же действий. В такие игры можно играть с 2-3 малышами дома или на прогулке. Например, встаньте с детьми в круг и предложите им попрыгать, потопать ножками, похлопать в ладошки, покружиться. Покажите малышам образец действия и задайте ритм движений, сопровождая их чтением стихотворения или пением песенки. При этом обращайтесь друг к другу, называйте их по именам, хвалите за дружную игру. Подобные игры хорошо включать в воображаемые ситуации. Например, дети могут кружиться как снежинки, прыгать как зайчики, топтать как медведи, тянуть ручки вверх как цветочки к солнышку и пр. Особое внимание следует уделять малоактивным детям, активизировать их двигательную деятельность, заинтересовать их неожиданными интересными упражнениями, чаще предлагать им участвовать в веселых играх, где они могут проявлять свои способности. Предложить детям пройти по дорожке, по доске, перешагнуть через препятствия. Ребенок с большим удовольствием поднимется по ступенькам, ему нравится преодолевать различные препятствия, перелезть через лежащие на полу предметы. Процесс овладения ребенком движениями требует постоянных усилий и занятий. И особую роль в этом процессе играют игры дома.

**Дома можно поиграть в следующие игры.**

### ***Пройди, проползи, перепрыгни***

Развиваем ловкость. Два человека (это могут быть мама и папа) держат натянутую веревку или скакалку на высоте. Малыш спокойно проходит под ней. Следующий проход: веревка опускается ниже, уже приходится наклоняться, чтобы не задеть. Потом еще ниже, и еще... С каждым разом ребенок вынужден все больше наклоняться, пока, наконец, не придется проползти под веревкой. Но вот уже и проползти невозможно, приходится перепрыгивать!

### ***Забей гол***

Несколько вариантов игры, когда надо забить гол воздушным шариком, передвигая его по полу. Ворота придумываются из подручных средств: две игрушки, между которыми надо «провести» шарик, или пара стульев, или диван и кресло.

- Первый вариант: загнать шарик в ворота ракеткой от бадминтона или настольного тенниса. А если ракетки нет, можно использовать вместо нее лопатку для жарки, кусок плотного картона, сложенный в несколько раз газетный лист или даже ненужную брошюру, например, глянцевый рекламный буклет.

- Второй вариант: забиваем гол «колбаской» (воздушный шарик вытянутой узкой формы).
- Третий вариант: усиленно дую, передвигаем «мяч» к воротам. Скорее всего, игроку придется действовать не стоя, а на коленках.
- Четвертый вариант: загоняем шарик в ворота воздухом, причем касаться шарика нельзя. Понадобится веер, и эта игра совсем не так проста, как кажется, поэтому лучше играть в нее не с малышами, а с детками постарше. Веер, кстати, легко сделать самому — сложите «гармошкой» лист А-4.
- Можно придумать свои варианты «клюшки», тогда игра каждый раз будет новая.

**Музыкально - ритмическое занятие.** Дети любят танцевать, под музыку у них развивается слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движение под музыку. Также ребенок может повторить движения за вами.

### **Зарядка для детей.**

Утренняя зарядка как бы призвана «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы. После ходьбы может быть предложен непродолжительный бег в умеренном темпе. Бег сменяется ходьбой и перестроением для выполнения общеразвивающих упражнений. В младшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика может носить сюжетный характер. В нее могут входить 5 -7 общеразвивающих упражнений образно-имитационного характера («Птички клюют зернышки», «Кошечка проснулась» и т.п.). В комплексе утренней гимнастики сюжетного характера должны быть знакомые и интересные детям персонажи (малышам нужен образец для подражания). В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки. При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Но каждый родитель должен понимать, что воспитание человека начинается в семье. Родители окружают своих детей заботой и вниманием. Важно не только научить их быть добрыми и честными, но и привить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Прежде всего — собственным примером. Чтобы сохранить, а тем более укрепить своё здоровье дети должны много знать о физической культуре и уметь использовать её средства. Незнание способов или неправильное их применение может привести к травмам, переутомлению и т. д. Задача родителей состоит в том, чтобы не только научить детей выполнять определённые физические упражнения, но и дать им знания, сформировать необходимые практические навыки. Воспитание сознательной потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями в семье требует научных знаний о

физической культуре. Если полученные знания усвоены, тогда родители могут определить, какие средства физического воспитания необходимы для полноценной здоровой жизни ребенка.