

Консультация для родителей на тему:

«Формирование двигательной активности у детей до 3 лет»

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка здоровым, жизнерадостным, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, очень важно обеспечить для ребенка возможность развиваться физически.

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

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

Исследования показали, что на втором году жизни у детей формируется ряд двигательных умений. У них еще сохраняется умение ползать. Эти движения не следует запрещать ребенку, так как они ему очень полезны.

Ребенок второго года жизни с большим удовольствием поднимается по ступенькам, ему нравится преодолевать различные препятствия. Чтобы ребенок смог овладеть этими движениями, необходимо создать ему соответствующие условия.

Надо знать, что малышу в этом возрасте во время овладения движениями необходимо их многократное повторение. Взрослые должны терпеливо относиться к этим стремлениям малыша.

Процесс овладения ребенком движениями требует постоянных усилий и занятий. Очень продуктивны с ним занятия по повышению двигательной активности утром, через 20-25 мин после завтрака. **Нельзя допускать активных действий у ребенка непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным и ночным сном.**

Постепенно ребенок овладеет основными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, спортивными упражнениями.

Мы предлагаем подвижные игры, которые помогут Вашему малышу быстрее овладеть основными видами движений.

Воробушки и автомобиль

Описание. Ребёнок садится на стульчики на одной стороне комнаты. Это воробушек в гнездышке. На противоположной стороне становится взрослый. Он изображает автомобиль. После слов взрослого "Полетели, воробушки, на дорожку" ребёнок поднимается со стула, бежит по комнате, размахивая руками-крылышками.

По сигналу взрослого "Автомобиль едет, воробушек летит, в своё гнездышко!" автомобиль выезжает из гаража, воробушек улетает в гнездышко (садится на стул). Автомобиль возвращается в гараж.

Разлетелись воробушки в разные стороны

Указания к проведению. Необходимо предварительно показать ребёнку, как летают воробушки, как они клюют зернышки, проделать эти движения вместе с ребёнком, затем можно ввести в игру роль автомобиля. Эту роль берет на себя взрослый,

Автомобиль должен двигаться не слишком быстро, чтобы дать возможность ребёнку найти свое место.

Поезд

Описание. Взрослый предлагает ребёнку встать за ним, сам становится впереди и говорит: "Ты будешь вагончиком, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, взрослый говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Поезд отправляется!

Указания к проведению. Первое время ребенок держится за одежду впереди стоящего взрослого, затем ребёнок двигает руками, подражая движению колес паровоза, и произносит в такт: "Чу-чу-чу".

Роль паровоза вначале выполняет взрослый. Лишь после многократных повторений роль ведущего передается ребёнку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончик не отставали

Самолеты

Упрощенный вариант

Описание. Взрослый предлагает ребёнку подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.

Ребёнок и становятся произвольно на одной стороне комнаты. Взрослый говорит: "К полету подготовиться. Завести мотор!" Ребёнок делает вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала взрослый "Полетели!" ребёнок разводит руки в стороны (как крылья у самолета) и летит. По сигналу взрослого "На посадку!" он направляется к стульчику и садится.

Солнышко и дождик

Описание. Ребёнок сидит на стульчиках. Взрослый говорит: "Солнышко! Иди гулять!" Ребёнок ходит и бежит по всей комнате. После слов "Дождик! Скорей домой!" бежит на стульчик. Когда взрослый снова произносит: "Солнышко! Можно идти гулять", игра повторяется.

А нас дождик не намочит

Указания к проведению. Вместо стульев можно использовать большой пестрый зонтик, под который ребёнок спрячется по сигналу "Дождик!".

Мой веселый звонкий мяч

Описание. Взрослый становится перед ребёнком на некотором расстоянии и выполняет упражнения с мячом; он показывает ребёнку, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:

Мой

Веселый

Звонкий

Мяч,
Ты куда
Помчался
Вскачь?
Красный,
Желтый,
Голубой,
Не угнаться
За тобой!

С. Маршак

Затем взрослый предлагает ребёнку попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: "Сейчас догоню!" Малыши перестают прыгать и убегают от взрослого, который делает вид, что ловит их.



Желаем Вам здоровья и успехов в воспитании вашего крохи!