«Растем, развиваемся, физкультурой занимаемся»

Физкультура с детьми 2–3 лет

Физическое воспитание детей на этом отрезке жизни направлено на отработку качества основных движений, формирование ловкости, способности преодолевать препятствия, выработку правильной осанки, имеющей большое значение для нормального функционирования организма ребенка. При неправильной осанке особенно страдают органы дыхания, уменьшается подвижность грудной клетки, снижается жизненная емкость легких, чаще возникают заболевания верхних дыхательных путей.

Рекомендуются как специальные **физкультурные занятия** (утренняя гигиеническая гимнастика. физические упражнения по развитию основных движений). так и подвижные игры и спортивные развлечения. Кроме того, огромное значение имеет самостоятельная двигательная деятельность ребенка.

С ребенком в возрасте 2 лет можно и должно регулярно проводить утреннюю гигиеническую гимнастику и гимнастику пробуждения после дневного сна *(которая проводится в горизонтальном положении,не вставая с краватки)*. Систематическое проведение утренней гимнастики способствует развитию правильной осанки, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем *(сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.)*. Утренняя гигиеническая гимнастика подготавливает организм ребенка к нагрузке, которую ему предстоит преодолевать в течение дня. А совместное с родителями проведение утренней гимнастики имеет немалое воспитательное значение.

В нашем детском саду в группах детей второго года жизни 2 раза в неделю организуются занятия физическими упражнениями. Занятия продолжаются 10—15 мин. Занятия проводятся в групповой комнате при температуре 19—21°С, в летнее время — на воздухе. Во время занятий используются разнообразные пособия: лесенки, доски, ящики, мостики, каталки, корзины, мячи, палки и т. п. Для детей от 1 года до 3 лет разработаны специальные комплексы физических упражнений, способствующие совершенствованию развития движений ребенка.

В занятия включаются: ползание ходьба по прямой линии, усложненная ходьба (по дорожке, доске, скамейке с постепенным уменьшением ширины, перешагивание через препятствия *(палку, кубики и др.)*. Все это развивает чувство равновесия. Используются также упражнения в ползании (пролезание в обруч, подлезание под веревочку, в лазанье (влезание и слезание с лесенки, ящика, табуретки, в бросании маленьких и больших мячей. В комплексы входят упражнения для общего развития и дыхательные упражнения, которые проводятся из разных положений *(стоя, сидя, лежа)*.

Чтобы ребенок дома мог свободно двигаться, ему необходимо создавать соответствующие условия. В комнате, где он обычно находится, должно быть достаточно просторно. Желательно приобрести или смастерить для ребенка элементарные **физкультурные пособия** : Платочки, мячики, небольшую лесенку, скамейку или табурет высотой 15—20 см, такой же высоты ящик, корзину и др.

Очень важным элементом физического воспитания ребенка являются подвижные игры. Их рекомендуется проводить с ребенком как дома, так и во время прогулки. Советуем организовывать подвижные игры с группой детей, чтобы повысить их интерес к игре и побудить к большей активности.

При проведении подвижных игр с ребенком раннего возраста уделите внимание развитию таких навыков, как бег, прыжки, лазанье и др. В любое время года можно проводить и спортивные упражнения. Они включают катание на санках, ходьбу на

лыжах, езду на велосипеде.

На санках дети старше 1,5 лет могут кататься не только по ровным дорожкам, а также спускаться с небольших горок и затем подниматься с санками в горку. Это развивает у ребенка силу, ловкость, решительность.

С 2 лет малыша можно поставить на лыжи, соблюдая при этом последовательность и постепенность. Сначала ребенок ходит на лыжах без палок, можно вначале поддерживать его за одну руку. При освоении элементов такой ходьбы можно перейти к более быстрым движениям и учить малыша ходить с палками. Эти упражнения развивают все основные группы мышц, совершенствуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы. вырабатывают выносливость.

Езда на велосипеде *(трехколесном)* доступна ребенку, начиная с 1,5—2 лет. Она способствует развитию таких качеств, как ловкость, выносливость, укрепляет мышцы ног и стопы, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Важно только, чтобы размеры велосипеда соответствовали росту ребенка. Следите, чтобы эти занятия не приводили к переутомлению малыша. Так, ребенок 2,5—3 лет может кататься на велосипеде без перерыва не более 10—12 мин при условии, что он уже хорошо овладел этим умением.

В теплое время года физические упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, подвижные игры и спортивные развлечения желательно проводить на свежем воздухе. Родителям надо позаботиться о соответствующей одежде для малыша. Она должна быть свободной и легкой. При занятиях в помещении не забывайте предварительно хорошо проветрить его. В холодное время года, занимаясь **физкультурой**, подвижными играми на свежем воздухе, ребенок должен быть одет легче, чем при спокойной прогулке.

Еще раз напомним, все занятия и игры должны доставлять малышу удовольствие.