

Консультация для родителей: «Формирование двигательной активности у детей 2-3 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.

Исследованиями доказано влияние разнообразных физических упражнений на становление и развитие речи ребенка в период формирования у него второй сигнальной системы. Однако чрезмерная двигательная активность может оказать неблагоприятное воздействие на ребенка.

В основном дети саморегулируют интенсивность своих движений. Такое чередование стимулирует развитие двигательных качеств.

Особое внимание следует уделять малоактивным детям, заинтересовывать их неожиданными интересными упражнениями, чаще предлагать им участвовать в веселых играх, где они могут проявлять свои способности.



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

