

Физическое воспитание детей 2-3 лет

В возрасте 2-3 лет ребенок овладевает достаточно устойчивым навыком ходьбы. На основе ходьбы строится двигательная активность ребенка, которая в свою очередь способствует формированию новых навыков – бега, прыжков на месте.

К двум с половиной годам ребенок уже может лазать по вертикальной лесенке любым удобным для него способом, бегать в заданном направлении, перешагивать через невысокие предметы, лежащие на полу. Он постепенно овладевает умением спрыгивать с невысоких предметов (10-15 см). С помощью взрослого может качаться на качелях, скатываться с горки на санках, скользить (держась за руку) по ледяной дорожке. В этом возрасте можно постепенно приучать ребенка ходить на лыжах.

Как уже отмечалось, возраст от 2 до 3 лет является благоприятным периодом для овладения различными навыками, в том числе и двигательными. Поэтому не следует упускать такую возможность – приобщайте малыша к разнообразным движениям, соблюдая при этом меру и осторожность, не допуская перегрузки и утомления.

На третьем году жизни дети под руководством родителей должны регулярно заниматься физическими упражнениями, прежде всего общеразвивающими – повороты головы в разные стороны, движения рук вперед, вверх, в стороны, сгибание, разгибание рук, скрещивание рук перед грудью. Для развития мышц ног полезны такие упражнения, как поочередное сгибание и разгибание правой и левой ноги, приподнимание на носки, сгибание и разгибание стоп, повороты туловища вправо – влево, наклоны, приседания, ходьба на месте.

Более сложные движения ребенок сможет выполнять после того, как он хорошо овладеет общеразвивающими упражнениями. Например, ходить в разных направлениях простым и приставным шагом, перешагивать и огибать небольшие препятствия, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед, догонять катящийся мяч, бегать на расстояние до 80 см (непрерывный бег не должен длиться более 30-40 секунд).

Полезны упражнения для ребенка – лазанье, перелезание через низко расположенные предметы, катание, бросание, ловля мяча, которые он может освоить в играх.

Родителям нужно знать, что двигательная активность в чрезмерном объеме так же вредна ребенку, как и ее недостаток. Чтобы ребенок не переутомлялся, подвижные игры нужно чередовать со спокойными.

Для общего развития ребенка важно приучать его к физической культуре. Для этого систематическим занятиям физическими упражнениями должно быть отведено определенное место в режиме дня. Для малыша третьего года жизни ее продолжительность- 4-6 минут. Утренняя гимнастика для малышей состоит из 4-6 упражнений (упражнения для рук, ног, приседания, прыжки, повороты туловища). Таким образом, физическая нагрузка равномерно распределяется на разные группы мышц.

В заключении следует напомнить родителям: успешность физического воспитания и его оздоровительная эффективность во многом зависят от благоприятных гигиенических условий, правильно организованной предметной среды, режима дня, обеспечения в семье комфортной психологической обстановки.

