

**Консультация для родителей  
«Физическое воспитание с раннего возраста»**

Подготовила инструктор по  
физической культуре  
Часовских Н.В.



Роль физического воспитания в развитии ребенка раннего возраста имеет большое значение. Физическое воспитание детей раннего возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие.

Цель физического воспитания - создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности. Правильно организованная работа в этом направлении, одно из главных условий физического развития детей.

**Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни** Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям.

Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей.

**Современные рекомендации родителям по физическому воспитанию детей** обычно в первую очередь призывают их организовать утреннюю

гимнастику для ребенка. Причем начинать ее можно уже в раннем возрасте. Достаточно попросить малыша походить, как медведь (вразвалочку), как собачка на задних лапках, попрыгать, подражая лягушке или зайчику и т.д.

В этом возрасте у детей возрастает целенаправленность движений, еще более совершенствуется ходьба. Дети передвигаются свободно, могут менять ритм и направление движения; по сигналу останавливаются, возобновляют движение, ускоряют ходьбу и бегают. Увеличивается длина шага, но движения рук и ног не всегда согласованы.

По мере того, как ходьба ребенка становится все более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами. Ребенок может, не боясь потерять равновесие и упасть, носить в руках предметы, играть с мячом (*катать его, подбрасывать, перекатывать, догонять*) и пр.; может встать на носочки, нагнуться и заглянуть, чтобы достать игрушку рукой или с помощью палочки.

**Игра** является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (*беге, прыжках, метании, лазаний и др.*) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. Помимо физкультурной образовательной деятельности двигательная активность детей развивается за счёт увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введения физкультурных пауз во время образовательной деятельности, сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр. Также особо интересна подборка пальчиковых игр. Они очень эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию моторики. Во время прогулок мною проводятся подвижные игры различной интенсивности. В прохладную погоду игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды. В осенне-зимний период наиболее доступны игры, во время которых они бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

Источник:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Младший возраст. Пособие для педагогов дошкольных учреждений – М: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001 – 272 с.
2. Лайзаж С.Л. Физическая культура для малышей: Книга для воспитателя детского сада. 2-е издание, исправленное. «Просвещение», 1984г.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада, М: «Просвещение», 1986 – 128 с.