

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №
25 «Малыш»

Консультация для родителей на тему:

« Физическое развитие детей от 2 до 3 лет »



Подготовила: инструктор по физической культуре Резкова С.Л.



Любую маму волнует развитие ее ребенка, ведь недаром говорят: «Что посеешь, то и пожнешь». Эта поговорка может стать девизом для всех родителей, которые воспитывают детей от 2 до 3 лет.

Несмотря на то, что все дети развиваются индивидуально, существует ряд показателей для младшего дошкольного возраста, которые определяют общую картину физического развития ребенка. И это должны знать родители для того, чтобы быть уверенными, что малыш развивается в соответствии с нормой.

Показатели физического развития детей 2 – 3 лет:

Возрастной период от 2 до 3 лет – это наиболее тревожное для родителей время, так как оно характеризуется кризисом, переломным моментом в жизни каждого ребенка. Главное отличие в физическом развитии в данный период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, может действовать по образцу или словесному указанию взрослого.

- ребенок ходит, бегает, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках;
- бросает мяч взрослому и ребенку, может бросать в цель и попадать;
- ловит мяч двумя руками;
- подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает;
- катается на трехколесном велосипеде;
- может делать первые попытки в плавании, катании на лыжах и коньках.

Подвижные игры для детей 2- 3 лет

Подвижная игра – это увлекательная эмоционально насыщенная деятельность ребенка с соблюдением определенных правил.

Трудно переоценить пользу подвижных игр для малыша. Во время активного движения активизируются: дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность.

В процессе этих игр малыши учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе; у них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу. В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд (до 5 раз), в зависимости от настроения детей и характера двигательных заданий. Общая продолжительность подвижных игр составляет примерно 10—15 мин.

Солнечный зайчик

Возьмите фонарь и покажите ребенку, как от него на стене появляется желтое пятно: «Это солнечный зайчик». Предложите ребенку поймать ладошками «зайчика». Если «зайчик» окажется на полу – его можно ловить ногами.

Скачут побегайчики
Солнечные зайчики,
Мы зовем их – не идут,
Были тут - и нет их тут.
Прыг, прыг по углам,
Были там - и нет их там.
Где же зайчики? Ушли,
Мы нигде их не нашли.

Гуси, гуси

Дети стоят у одной стены комнаты. Ведущий (взрослый) посередине.

Ведущий говорит: «Гуси, гуси».

Дети: «Га, га, га».

Ведущий: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.

Мышки-трусички

«Кот» (назначенный взрослый) спит на стульчике. Дети – «мышки» - медленно идут к нему, приговаривая слова потешки и выполняя соответствующие движения:

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час.
Раз- два – три - четыре,
Мыши дёрнули за гири.
Вдруг раздался страшный звон:
«Бом- бом- бом- бом!»
Убежали мышки вон!

«Кот» «просыпается» и догоняет «мышей». Детям надо успеть сесть на стульчики.

Птички в гнездышках

Дети – «птички» - встают на небольшие возвышения (кубы, бруски высотой 5—10 см), расположенные на одной стороне комнаты. Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки».

«Птички» спрыгивают или сходят с возвышений, «летают», размахивают «крылышками», приседают, «клюют» «зернышки». По сигналу взрослого: «Дождь пошел!» - птички улетают в свои гнездышки.

День - ночь

Водящий говорит: «День», - все бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Водящий должен заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

Автомобили

Каждый из игроков назначается «автомобилем».

Его «гаражом» может быть стульчик или обруч, лежащий на полу. «Автомобили» «ездят» по комнате «рулят» и стараются не врезаться друг в друга.

Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную досочку (мост), поставить препятствия в виде стульев, коробок и т.п. По сигналу: «Автомобили, в гараж!» - все стараются побыстрее занять свой «домик».

Комарики и лягушка

Взрослый назначается «лягушкой», дети – «комариками». У каждого ребенка в руках платочек. Дети бегают по комнате, машут «крыльями». Взрослый произносит:

Сел комарик на кусточек,
На еловый на пенечек,
Свесил ножки под листочек, спрятался!

Дети, услышав эти слова, рассаживаются на заранее приготовленные стульчики и накрывают голову и лицо платочками. «Лягушка» ищет «комариков», приговаривая: «Ква-ква! Где же комарики? Ква-ква!». Затем игра повторяется.

Пчелки

Дети – «пчелки» - бегают по комнате, «размахивают крыльями» и жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется «медведь» (взрослый или игрушка в руках взрослого) и говорит:

Мишка-медведь идет
Мед у пчелок унесет.
Пчелки отвечают:
Этот улей — домик наш.
Уходи, медведь, от нас,
Ж-ж-ж-ж!

«Пчелки» машут «крыльями», жужжат, прогоняя «медведя» от своих «ульев».