***Консультация***

***Формирование двигательной активности 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 беспорядочный, хаотичный характер. Активные движения улучшают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывают всестороннее влияние на растущий организм ребѐнка, 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 ребѐнка в период формирования у него второй сигнальной системы. Однако чрезмерная двигательная активность может оказать неблагоприятное воздействие на ребѐнка. В основном дети саморегулируют интенсивность своих движений. Такое чередование стимулирует развитие двигательных качеств, необходимых в игре, жизненных ситуациях, трудовых процессах. Особое внимание следует уделять малоактивным детям, активизации их двигательной деятельности, заинтересовывать их неожиданными интересными упражнениями, чаще предлагать им участвовать в весѐлых играх, где они могут проявлять свои способности. Исследования доказали, что на втором году жизни у детей формируется и совершенствуется ряд двигательных умений. У них ещѐ сохраняется умение ползать, особенно, если надо быстро к чему-то приблизиться. Эти движения не следует запрещать ребѐнку, так как они ему очень полезны. Дети второго года жизни ходят, не присаживаясь, они могут пройти по дорожке, доске, шириной 25 – 30 см., способны перешагнуть через невысокое препятствие. При этом руки в движении почти не участвуют, малыш поднимает их в стороны, наклоняется вперѐд, стараясь удержать равновесие. Ребѐнок второго года жизни с большим удовольствием поднимается по ступенькам, ему нравится преодолевать различные препятствия, перелезать через лежащие на полу предметы. Движения, связанные с преодолением высоты, у некоторых детей вызывают страх и выполняют они их очень неуверенно. Чтобы ребѐнок мог овладеть этими движениями, необходимо создать ему соответствующие условия, как в дошкольном учреждении, так и дома, а в тѐплое время года и на улице. К концу второго года жизни дети ходят свободнее, легче справляются с различными препятствиями, возникающими у них на пути. Надо стимулировать желание ребѐнка преодолевать некоторые затруднения: положить на его дорог небольшую палочку, предложить подлезть под ветку, войти на бугорок и спуститься с него, посоветовать или показать, как лучше действовать, влезая на лесенку. Если нужно, то необходимо помочь двигаться, вытягивая слегка руки ребѐнка, или поворачивая ладони внутрь для ловли мяча, или переставляя его ноги со ступеньки на ступеньку. Надо знать, что малышу в этом возрасте во время овладения движениями необходимо их многократное повторение. Ребѐнок может бесконечно влезать на ящик, настойчиво пытаться преодолеть препятствие, неоднократно бросать одну и ту же игрушку на пол. Взрослые должны терпеливо относиться к этим стремлениям малыша, помогать ему созданием условий, своим неподдельным интересом к его попыткам действовать, достижениям в двигательной деятельности.Процесс овладения ребѐнком движениями требует постоянных усилий и

занятий. Очень продуктивны занятия с ним по повышению двигательной активности утром, через 20 – 25 мин после завтрака. Нельзя допускать активных действий у ребѐнка непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным и ночным сном.Постепенно ребенок овладевает основными видами движений – ходьбой,

бегом, прыжками, метанием, лазанием, а также 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 жизненных ситуациях.