

Консультация на тему: «Основные формы физического воспитания детей 3 лет»

Для малышей в возрасте от 3 лет физическое воспитание особенно значимо. В ежедневном режиме дневной сон остается главным условием сохранения здоровья и работоспособности ребёнка. В 3 года он должен спать днем до 2,5-3 часов, а став чуть старше (*в 3 года*) – не менее 2 часов.



Известно, что малыши быстро утомляются, нередко переключаются с одной деятельности на другую, не могут долго выполнять одно и то же упражнение. Частая смена деятельности характерна для ребёнка (*он быстро теряет интерес к тому, чем занимался*) даже в том случае, если в играх и упражнениях участвуют взрослые.

Режим детей 3 лет требует создания дифференцированных условий для их активности и жизнедеятельности. Ребятишкам нужно больше времени, отводимого на режимные моменты. Они нуждаются в большей поддержке своей активности со стороны взрослого, чем дети постарше.

В возрасте 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 3 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.

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 положенные 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.

Мероприятия, рекомендованные родителями по физкультурно-оздоровительной работе:

1. Совместная утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики.
2. Полоскание рта комнатной водой после еды.
3. Обливание рук до локтей прохладной водой.
4. Общеукрепляющий массаж и самомассаж.
5. Витаминизация в межсезонье и фиточаи.
6. Прогулка на свежем воздухе с двигательной активностью.
7. Оздоровительный бег.
8. Сон без маек в тёплой спальне.
9. Гимнастика после сна с элементами дыхательной гимнастики.
10. Хожение по дорожкам здоровья.

Очень важно, чтобы закаливающие процедуры проводились круглый год. Недопустимо, когда специальные процедуры по закаливанию, начатые в теплое время года (обычно летом, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов закаливания - систематичность.

В этих случаях достигнутые результаты по закаливанию сводятся на нет, организм теряет достигнутую в результате закаливания устойчивость к холодным раздражителям.

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.

Чтобы правильно регулировать систему физических и закаливающих мероприятий, необходимо следить за самочувствием, настроением, аппетитом, сном каждого ребенка и при появлении отрицательных показателей немедленно вносить поправки в организацию физкультурных и оздоровительных мероприятий.