

## Консультация

### «Физическое воспитание детей 2–3 лет»

Для малышей в возрасте от 2 до 3 лет **физическое воспитание особенно значимо**. В ежедневном режиме дневной сон остается главным условием сохранения здоровья и работоспособности ребёнка. В 2-2,5 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 2-3 лет** требует создания дифференцированных условий для их активности и жизнедеятельности. Ребятишкам 2-2,5 с половиной лет нужно больше времени, отводимого на режимные моменты. Они нуждаются в большей поддержке своей активности со стороны взрослого, чем дети постарше.

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 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.

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.

Мероприятия, рекомендованные **родителям 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. Ходжение по дорожкам здоровья.

Профилактика плоскостопия.

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

**Комплекс специальных упражнений:**

Ходьба на носках;

ходьба на наружном своде стопы;

ходьба по наклонной плоскости;

ходьба по гимнастической палке;

катание мяча ногой;

захват мяча ногами;

приседания, стоя на палке;

приседания на мяче;

захват и подгребание песка пальцами ног;

захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.

катание обруча (*мяча*) пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

Лечение: 1. Ортопедический режим: обувь должна быть полужесткой с невысоким каблуком; обувь не должна быть узкой и сдавливающей, рекомендуется менять обувь в течение дня; запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие домашние тапочки — они не держат свод стопы; использовать сделанные на заказ стельки-супинаторы; 2. Расслабляющий массаж голени (наружная группа, поглаживание, легкое растирание, непрерывная вибрация).

### *ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА*

Чтобы повысить устойчивость детского организма к резко и быстро меняющимся условиям внешней среды, необходимо расширить его приспособительные возможности.

Это и достигается путем закаливания. Средствами закаливания являются прежде всего естественные факторы природы: воздух, вода, солнечная радиация.

Следует соблюдать три основных правила:

1. Постепенность.
2. Системность.
3. Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

### *ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ.*

Необходимо применять регулярное проветривание помещения в присутствии **детей** даже в холодное время года. Чрезмерное охлаждение **детей** может произойти только в тех случаях, когда проветривание производится неразумно. Например, при отсутствии достаточного контроля за температурой воздуха в помещении допускается ее значительное снижение, нахождение **детей** в ветреную погоду вблизи форточек, фрамуг и т. д.

## **Прогулки.**

Прогулка - одно из доступных средств закаливания детского организма. Следует большое внимание уделять одежде **детей**, особенно в межсезонье – весной и осенью, когда температура воздуха сильно колеблется.

Весной одежду нужно облегчать постепенно, учитывая индивидуальные особенности **детей**.

Весной одежду **детей** нужно облегчать постепенно, учитывая индивидуальные особенности **детей**. Начинать это следует со смены верхней одежды, а не зимней обуви, как это часто бывает. Надо, чтобы обувь на переходный период оставалась утепленной. При температуре наружного воздуха от +5 до +10° ребенка дошкольного возраста можно одеть на прогулку следующим образом: нижнее белье, домашний костюм, шерстяная куртка (*кофта*) и брюки. На ноги – колготки и ботинки.

Детям, которые подвержены простуде, надевают еще теплые носки и куртку или легкое пальто на подкладке. При температуре ниже + 5° - белье, домашний костюм, джемпер, закрывающий шею, демисезонное пальто, шерстяную шапку и варежки.

Если мороз достигнет -11, -14°, детям обязательно нужны зимнее пальто, закрывающая уши шапка и валенки.

## **Сон на воздухе.**

Во время сна на воздухе улучшается газообмен, что благотворно сказывается на деятельности сердечно-сосудистого и дыхательного аппарата. Успокаивается нервная система. Дневной сон на воздухе способствует снижению заболеваемости **детей**, так как является прекрасным средством закаливания организма ребёнка.

## **Воздушные ванны.**

Общие воздушные ванны лучше начинать принимать летом, на открытом воздухе, при температуре 20-22° (*в тени*).

Продолжительность первой ванны не более 10 минут. Впоследствии время нарастает на 2-3 минуты ежедневно и доводится до полутора часов.

Одежда поначалу состоит из трусиков и майки, тапочек. В дальнейшем майки и тапочки не надевают. При малейших признаках охлаждения ребенка нужно одеть и отправить в теплое помещение.

## **Закаливание водой.**

Местные закаливающие процедуры – утренние умывание, подмывание **детей**, мытьё рук перед едой и мытьё ног перед сном. Все эти процедуры следует проводить в одно и то же время. Умываются утром прохладной водой до пояса и растираются мягким полотенцем.

## **Купание.**

Дети любят играть с водой. Но купание не просто развлечение. Оно одно из лучших средств закаливания организма, при котором одновременно на организм воздействуют

воздух, солнце, вода и движение. Лучшее время для купания - первая половина дня, когда особенно много ультрафиолетовых лучей. Если возможно создать благоприятные условия, купание в открытом водоеме разрешается детям в возрасте от 4 лет при температуре воздуха +26, +25°, воды не ниже +22, +20°, в безветренную погоду, не более одного раза в день.

Нельзя разрешать детям заходить в воду разгоряченными и потными. Нужно заставить их посидеть в тени, поостыть.

Продолжительность купания начиная с 3 минут увеличивается до 5-8 минут. Ванны целесообразно назначать особенно возбудимым детям перед сном, так как они действуют успокаивающе. Вялым, пассивным детям ванну лучше заменить общим обливанием или душем сразу после сна.

### *ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ.*

Солнечная радиация оказывает на организм ребенка чрезвычайно сильное действие. Поэтому использование ее для закаливания **детей** должно быть ограничено. Закаливание солнечными лучами можно начинать только после предварительной подготовки организма воздушными ваннами.

Наилучшее время пребывания **детей** на солнце - утренние часы (*от 10 до 12 часов*). Начинать солнечные ванны рекомендуется не ранее, чем через полтора часа после еды, и заканчивать не позднее, чем за полчаса до еды. Одежда **детей** должна предохранять их от перегревания - белая панама, светлая рубашка, нижнее белье.

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 достигнутое в результате закаливания устойчивое к холодовым раздражителям.

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.