# Консультация на тему:

# «Развитие двигательной активности 2 – 3 года жизни»

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 хаотичный характер. Активные движения улучшают функции сердечно сосудистой, дыхательной систем, оказывают всестороннее влияние на растущий организм ребенка, снижают риск заболевания, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

В основном дети саморегулируют интенсивность своих движений. Такое чередование стимулирует развитие двигательных качеств.

Особое внимание следует уделять малоактивным детям, заинтересовывать их неожиданными интересными упражнениями, чаще предлагать им участвовать в веселых играх, где они могут проявлять свои способности.

Исследования показали, что на втором году жизни у детей формируется ряд двигательных умений. У них еще сохраняется умение ползать. Эти движения не следует запрещать ребенку, так как они ему очень полезны.

Ребенок второго года жизни с большим удовольствием поднимается по ступенькам, ему нравится преодолевать различные препятствия. Чтобы

ребенок смог овладеть этими движениями, необходимо создать ему соответствующие условия.

Надо знать, что малышу в этом возрасте во время овладения движениями необходимо их многократное повторение. Взрослые должны терпеливо относиться к этим стремлениям малыша.

Процесс овладения ребенком движениями требует постоянных усилий и занятий. Очень продуктивны с ним занятия по повышению двигательной активности утром, через 20-25 мин после завтрака. **Нельзя допускать активных действий у ребенка непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным и ночным сном.**

Постепенно ребенок овладеет основными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, спортивными упражнениями.

Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных малышу, создает условия для развития и совершенствования двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, необходимых детям, как в игровых, так и в жизненных ситуациях.

Для каждого из возрастных периодов, особенно раннего, существует своя возрастная норма двигательной активности. Если у ребенка количество движений не достигает границ возрастной нормы, то происходит задержка роста и развития, а также снижение функциональных и адаптивных возможностей организма. Отрицательное влияние гипокинезии на скелетную мускулатуру детей раннего возраста проявляется в снижении ее силы и работоспособности, приводя к возникновению у них нарушений осанки вследствие искривления позвоночника, уплощению стоп и отставанию моторного развития, т.е. задержке развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Взрослым, как родителям, так и воспитателям, необходимо знать с помощью каких видов физкультурно-оздоровительной деятельности можно оказать эффективное воздействие на развитие двигательной активности малышей. Обращаем внимание на такие виды, как:

1. Пальчиковая гимнастика;
2. Игры с мячом;
3. Игры, направленные на развитие ползания;
4. Дыхательная гимнастика.

Все виды гимнастики в раннем возрасте целесообразно сопровождать фольклорными элементами, в частности потешками, стихотворениями, прибаутками, так как именно в этом периоде, как ни в каком другом, ярко выражена взаимосвязь всех линий развития.

Таким образом, необходимо отметить, что за развитием двигательной активности детей раннего возраста следует пристально наблюдать и активно принимать участие в его непосредственном развитии, а также предупреждать и вовремя устранять возникновение всевозможных отклонений.