

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №69 «Уникум» г. Ставрополя

Консультация для родителей: «Физическое развитие и моторные навыки»  
(консультативный пункт «Мамина школа»)

Подготовил  
Воспитатель по физо  
Леонтьева Н.Ю.

Ставрополь, 2024

Моторные навыки – это то, когда ребенок владеет своим телом и использует его для выполнения различных задач. У новорожденного преобладают хаотичные спонтанные движения, которые его самого же повергают в удивление. Рука, нога, вы куда??? Со временем ребенок вырастает и учится свое тело контролировать: он может двигать частями своего тела и осваивает вначале крупную, затем и мелкую моторику.

### Двигательная активность детей 2-3 лет

В первые годы жизни двигательная активность является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и физического развития ребёнка. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка здоровым, веселым, развитым физически. Поэтому очень важно обеспечить для ребенка возможность общего и физического развития. Здоровый малыш уже с первых минут после появления на свет испытывает потребность в движении, которое носит сначала беспорядочный характер. Активные движения улучшают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оказывают всестороннее влияние на растущий организм ребенка, снижают риск заболеваний, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Двигательная деятельность ребёнка третьего года жизни должна быть целенаправленной и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Решающий фактор в организации двигательного режима детей третьего года жизни — это оптимальные физические нагрузки, разнообразие средств и форм организации деятельности детей, а также индивидуально - дифференцированный подход в процессе физического воспитания.

Содержательная сторона двигательного режима детей в течение дня должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

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, необходимых в игре, жизненных ситуациях, трудовых процессах.

Особое внимание следует уделять малоактивным детям, активизация их двигательной деятельности, заинтересовать их неожиданными интересными

упражнениями, чаще предлагать им участвовать в веселых играх, где они могут проявлять свои способности.

На втором году жизни детей формируется ряд двигательных умений. У них ещё сохраняется умение ползать, особенно если надо к чему – то быстро приблизится. Эти движения не следует запрещать ребенку, так как они очень полезны для ребенка. Постепенно ребенок овладевает основными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем, а так же спортивными упражнениями.

У здорового жизнерадостного малыша наблюдается постоянное желание двигаться. Сделав первый шаг, ребенок ощущает потребность в ходьбе. При различных видах ходьбы совершенствуется равновесие. Естественный темп ходьбы ребенка в первое время изменять не следует. Чтобы помочь ему двигаться в определенном направлении, можно начертить мелом или ограничить веревкой дорожку шириной 25 см.

В конце второго года ребенку очень важно научиться преодолевать препятствия при ходьбе – перешагивать кочки, ходить по траве. Преодоление препятствий способствует выработке координации движений, делает детей более ловкими, уверенными в своих силах, расширяет ориентировку в пространстве. В этом возрасте дети становятся на всю ступню, не полностью выпрямляют ноги и недостаточно высоко поднимают их. Для того чтобы шаркающая походка сменилась обычной нужно упражнять детей в перешагивании через препятствия. Благодаря систематическим упражнениям на третьем году жизни ребенка появляется параллельная постановка ног, движения рук и ног более согласованы.

Ребенок 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 не уверенно. Чтобы ребенок мог овладеть этими движениями, необходимо создать соответствующие условия, как дома, так и в детском саду, так и на улице в теплое время года.

К концу второго года жизни дети ходят свободнее, легче справляются с различными препятствиями, возникающими у них на пути. Надо стимулировать желание ребенка преодолевать некоторые затруднения: положить на его пути палочку, предложить подлезть под веточку, 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 ребенка 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 много кратное повторение. Ребенок может бесконечно влезать на ящик, настойчиво пытаясь преодолеть препятствие, неоднократно бросать одну и ту же игрушку на пол. Взрослые должны терпеливо относиться к стремлению малыша, помогать ему созданием условий, своим неподдельным интересам к его попыткам действовать, достижениям в двигательной деятельности.

Процесс овладения ребенком движениями требует постоянных усилий и занятий. Очень продуктивны занятия с ним по повышению двигательной активности утром, через 20-30 минут после завтрака. Нельзя допускать активных действий у ребенка непосредственно перед дневным или ночным сном.

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

Особенно хочется остановиться на подвижных играх. Игра – основной вид деятельности детей. Во время игр у детей развивается ловкость, координация, быстрота. Малыши учатся по словесному сигналу начинать и заканчивать движения, изменять темп и направление, чередовать виды двигательных действий. С большим интересом дети подражают движениям знакомых им образов включаясь в игровую ситуацию. Нарастание темпа выполнения движений, постепенное увеличение расстояния, которое пробегает ребенок по сюжету игры, все это создает необходимую для него физическую нагрузку, закрепляет имеющиеся двигательные умения.

Наблюдения за детьми 2-3 лет показали, что движения являются эффективным стимулятором развития речи ребенка. Постепенно у малышей появляется все больше движений, которые они могут выполнять по словесной инструкции. Эти указания должны быть четко продуманы и сформулированы, но не примитивны.

Двигательная активность во многом зависит от игровых пособий, игрушек. Ценность игрушки определяется тем, насколько разнообразно можно ее использовать в различных видах деятельности.

Упражнения для развития координации у детей 2-3 лет.

Самым маленьким дошкольникам двух-трехлетнего возраста сложно сохранять равновесие, потому что их двигательный опыт был достаточно ограничен. Однако, эта способность им очень нужна, чтобы научиться верно выполнять более тяжелые основные движения. Упражнения на координацию занимают очень важное место в подвижных играх на свежем воздухе.

Малышу предлагаются вначале простые для него упражнения: ходьба, перешагивание через какие-то вещи, предметы, наклоны, приседания. Потом начинают изучать более тяжелые упражнения. Некоторым детям нужна помощь родителя, который придерживал бы за руку, помогал встать и сойти с бревна (лавки), давал бы советы во время выполнения упражнения ободрял и поддерживал его.

Упражнение «заборчик»

Чтобы выполнить данное упражнение нужны кубики. Расставьте их по прямой на небольшом расстоянии. Ребенок должен аккуратно перешагивать через них. Выполняйте упражнение 1-2 минуты, постепенно усложняя его, ускоряя темп выполнения (играйте наперегонки), или высоту препятствий, заменив кубики на что-то более высокое, башенки или кегли, например.

### Упражнение «лесенка»

Для того, чтобы выполнить это упражнение вам понадобится устойчивая скамейка высотой около 15-20 см.

Ребенок стоит перед ней, руки на пояс.

На счет «раз» поднимается на нее без помощи рук, на счет «два» — обратно.

Упражнение повторить 3-5 раз

### Упражнение «футбол»

Для выполнения данного упражнения понадобится детский мячик средних размеров. Покажите ребенку как играть в футбол, пиная мячик поочередно носком сначала правой, потом левой ноги.

Повторите это упражнение 3-5 раз.

### Упражнение «мячик»

Для выполнения этого упражнения вам понадобится небольшой мячик.

Ребенок 2-3 лет еще не умеет самостоятельно ловить мячик, но он уже может его бросать. Покажите ребенку, как кинуть мячик от груди и из-за спины. Пусть он кидает мячик вам, а вы катите его обратно по полу, чтобы он ловил его.

Это упражнение развивает не только координацию ребенка, но и тренирует мышцы рук спины и грудной клетки ребенка

Подвижных игр, которые можно провести дома с детьми 2–3 лет много:

**«Догонялки».** Один игрок (ребенок) убегает, а другой (взрослый) догоняет. Затем они меняются ролями.

**«Кегли».** Ребёнок должен сбить кегли мячом, стараясь попасть в каждую.

**«Загадки».** Загадки развивают мышление и логику ребёнка.

**«Перепрыгивания».** Ребёнок должен перепрыгивать через препятствия (например, через подушки или скакалку), которые расположены на полу.

**«Боулинг».** Ребёнок должен сбивать кегли мячами, стараясь сбить как можно больше.

Важно, чтобы игры были безопасными и контролировались взрослым, чтобы ребёнок не получил травм.