



Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад № 12  
«Буратино» общеразвивающего вида»  
г. Нурлат Республики Татарстан

**Консультационный центр «Первые шаги»**



## Консультация для родителей «Физическая культура вашего малыша»

**Консультант КЦ, инструктор  
по физической культуре  
Муртазина Раиля Азатовна**

2021 г.

С природы у детей заложен огромный потенциал сил, энергии, все для возможности роста и развития.

Период развития до 3 лет, как ранний возраст значительно увеличиваются вес и рост, внутренние органы и их работы, мышечная система, двигательная активность.

В раннем детстве физическое и интеллектуальное развитие идет параллельно. В дошкольном детстве ребенок осваивает прямохождение, развивает крупную (походка, мышечная нагрузка) и мелкую моторику (мышцы кисти).

Дети очень подвижны, неутомимы в своем желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие. Взрослые успевают позабыть об этой радости, они менее подвижны и менее жизнерадостны и зачастую детям не позволяют шалить, резвиться, много двигаться («Веди себя хорошо, не балуйся! Не носись как угорелый!» и т.д.), закладывая установку на малоподвижный образ жизни. Хорошо бы направить детскую энергию в полезное русло: познакомить ребенка с тем, что такое зарядка, санки, лыжи, бассейн, тренажеры, мячи и скакалки!

Распространенная ошибка взрослых - стремление обеспечить ребенка всем «самым-самым», порой в комнате малыша его самого не видно из-за игрушек, развивающих комплектов и спортивных снарядов, тем самым, сокращая место для движения ребенка. Часто родителям некогда поиграть с малышом. А ведь ребенок учится через подражание и совместные со взрослым действия! В играх копирует то, что увидел дома, по телевизору, на улице. Действует «как мама», «как папа». Копирует походку, жесты, привычки, проявление эмоций, интонацию, слова. Точность удивительная! Дети не дают оценок, они наблюдают и повторяют. И если родители делают зарядку по утрам, внимательно относятся к своему здоровью, то и для детей это станет нормой, содержанием каждого дня. К сожалению, дети перенимают не только

хорошее, но и то, что взрослые назвали бы «дурным». Нередко взрослые ведут себя так, словно воспитание - это запрещение детям того, что позволительно им самим, или требование от детей того, что самому делать лень.

Подражание в раннем детстве накапливает опыт взаимодействия с миром и самим собой, и это фундамент для следующего возрастного периода – подросткового, потому, что и ребенку, и его родителям будет на что опереться. Ребенок умеет прилагать усилия, занимать себя, у него сформировались интересы и умение удовлетворять свои потребности, способность заниматься саморазвитием и многое другое. Хорошее физическое развитие и самочувствие - это основа интереса к жизни.

Важная часть развития ребенка - это утренняя зарядка. Используйте несложные правила, чтобы сделать ее приятной, радостной и максимально полезной: Не путайте понятия «утренняя зарядка» и «физическая тренировка». Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не для тренировок организма.

Утреннюю зарядку составляют из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость. В качестве исходных положений используются положения сидя и лежа. Упражнения выполняют медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность утренней зарядки значительно меньше, чем при дневных тренировках (организм еще не совсем проснулся и не работает с полной отдачей).

С ребенком утреннюю зарядку проводят со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие

рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины, живота и развития гибкости позвоночника ставят после более легких. Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой (наклоны, приседания) выполняются по два-три подхода. После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10-15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, вовремя которой стараются нормализовать дыхание.