**Консультация для родителей**

***«Физическое развитие детей с двух - трех лет»***

*подготовила: инструктор по физической культуре*

*МКДОУ детский сад «Теремок» г. Ленск РС(Я)*

*Панова Галина Ивановна*

*Целевая аудитория: родители детей 2-3 лет.*

Наблюдая за детьми раннего возраста, можно воочию убедиться, что

сама природа вложила в них огромный потенциал развития, а нам, взрослым, важно лишь быть рядом, поддерживать их инициативы, направлять процесс в нужное русло. И здесь от родителей потребуется ответить себе на вопрос: как организовать развивающее пространство для ребенка, не удерживая и

ограничивая, а давая свободу движениям в разумных пределах? Давайте для

этого обратимся к особенностям физического развития детей двух - трех

лет.

*2 года*

К двум годам ребенок уже в достаточной мере освоил ходьбу, и теперь

его увлекает бег. Он может бежать быстро, если необходимо, резко

остановиться и что-либо поднять с пола. Именно в этом возрасте пора учить

ребенка бегать на определенном расстоянии за кем-то (чтобы уметь держать

дистанцию при дальнейших занятиях в детском саду), бегать по узкой

дорожке. Для отработки данных умений можно использовать следующие

игровые задания:

1. «Паровозик» - бег друг за другом, держась за концы жердочек

(прутиков, веревочек, лент) длиной от 60 до 80 см, взрослый

впереди;

2. «На лошадке» - взрослый «запрягается» в скакалку (держит ее за

середину на уровне пояса), ребенок сзади держится за концы;

3. «По узенькой дорожке» - бег в чередовании с ходьбой по дорожкам

шириной 25-30 см, нарисованным мелом или начерченным на песке,

сделанным из сложенной простыни или длинного полотенца.

В два года ребенок учится прыгать. Поддерживайте интерес ребенка,

прыгайте и играйте вместе с ним. Так укрепятся не только мышцы, но и ваши

тесные эмоциональные связи с ребенком. Прыгайте на месте, через линию

(шнурок, веревочку и пр.), на расстояние (через «ручеек», «канавку»

шириной 10-15 см).

Внесите разнообразие в игры с таким уже давно знакомым ребенку

движением, как ползание:

 используйте «домашний» вариант дорожки для отработки умения

ползать по прямой поверхности, не сворачивая;

 используйте детский столик для рисования, накрытый скатертью

или два стула по бокам дорожки, соединенные сверху тем же

покрывалом, чтобы получился «тоннель для поезда»;

 при возможности обучите ребенка ползать по наклонной доске

шириной 30 см, приподнятой одним концом и закрепленной в таком

положении над полом на 20-30 см, и по скамейке;

 для лазания по лесенке оборудуйте дома нечто вроде шведской

стенки (для начала не стоит собирать большую лестницу,

достаточно 3-4 ступеней) со страховочным мягким матом рядом.

В играх с мячом пробуйте осваивать разные способы бросания: снизу,

из-за головы, от груди.

Кроме того, на данном возрастном этапе, стоит уделить внимание

мелкой моторике, которая отлично тренирует мозг. Используйте

специальную песочницу, рисуйте пластилином и пальцами, собирайте

мозаику и простые пазлы, делайте аппликации.

Все это в дальнейшем поможет вашему малышу с легкостью освоить такие навыки самообслуживания как застегивание пуговиц, молний, завязывание шнурков.

*3 года*

В три года физическое развитие несколько сбавляет темпы по

сравнению с предыдущими периодами и уступает развитию умственному.

Движения в этом возрасте становятся уже более отточенными и

целенаправленными. Дети в три года могут:

 синхронно работать руками и ногами, свободно передвигаться,

меняя ритм и направление движения;

 бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу;

 кружиться на месте;

 ползать на четвереньках по дорожке;

 самостоятельно подниматься и спускаться по лестнице;

 пролезать под препятствием, влезать на стул, скамейку, и спускаться

с них;

 бросать и ловить брошенный с небольшого расстояния мяч;

 подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперед, спрыгивать

с невысоких предметов (10—15 см), перепрыгивать через

«ручейки», канавки и др.

По мере того, как движения ребенка становятся все более

автоматизированными, необходимо создавать условия для более сложной

двигательной деятельности:

 применять в играх сочетание ходьбы/ бега и действий с предметами

(«Принеси предмет», «Догони мяч», «Пробеги и подлезь» и т.п.);

 использовать появившееся умение малыша ориентироваться на

знакомой ему местности («Добеги до горки/ карусели/ скамейки»,

«Попрыгай вокруг дерева/ песочницы»);

 использовать несложные игры с речевым сопровождением, в

которых необходимо выполнять различные движения в

соответствии с текстом стихотворения (например, «Бабочка летела,

на цветочек села, нектара поела – дальше полетела»).

Таким образом, учитывая возрастные особенности детей от года до

трех лет и применяя на практике предложенные советы, вы поможете своему

ребенку развиваться гармонично и полноценно и создадите благоприятные

условия для его дальнейшей социализации.