Интегративные показатели физического развития ребенка 2-х лет

· владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы, в различных направлениях и к цели; прыжки на месте и с продвижением вперед;

· воспроизводит простые движения по показу взрослого;

· охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных подвижных играх, организованных взрослым;

· получает удовольствие от процесса выполнения движений;

· о нормальном функционировании организма ребенка свидетельствует глубокий сон и активное бодрствование, хороший аппетит, регулярный стул.





 Что такое физкультура?

Тренировка и игра!

Что такое физкультура?

Физ-и-куль-и -ту-и-ра!

Занимаясь этим делом,

Станешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура-

Вот, что значит физкультура.

МОУ НШ п. Заволжье ЯМР

**Актуальность физического воспитания детей**

**раннего возраста**



 Есть известная притча о том, как к мудрецу пришел отец и спросил, когда можно начать воспитывать  трехлетнего ребенка, на что мудрец ответил, что отец   уже опоздал на три года.

Действительно, ребенок в 1.5 года  как губка впитывает в себе все: и хорошее и плохое. Именно в 1.5 года у ребенка закладывается фундамент  характера, и формируются все его  лучшие и худшие черты:  доброта, аккуратность, трудолюбие, любознательность, креативность, оптимизм, лень, эгоизм и даже закрытость для нового опыта.

Воспитание ребенка -  это тяжелый труд и поверьте, недостаток внимания

ребенок заполнит именно отрицательными чертами.

Главный метод воспитания  ребенка в этом возрасте – пример родителей. Вы для него главные люди в мире, а значит, на вас надо равняться.

Взрослым кажется, что ребенок не способен понять ничего. Может быть, но чувствовать он умеет все: негатив, фальшь, доброту и гармонию. Так что, для начала следите за собой и за своими поступками – со временем ребенок начнет подражать вам.

В первую очередь, это относится к физическому воспитанию.





***Особенности развития***

***основных движений***

На втором году жизни продолжается развитие основных движений. У ребенка появляются навыки  ходьбы, чувство равновесия,

воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы.

***Ходьба*** еще несовершенна, ее автоматизм, координация движений недостаточны.

Учитывая особенности пропорций тела ребенка, можно объяснить неустойчивость и наличие у него множества лишних движений: широко расставленные ноги для увеличения

площади опоры; согнутые колени, шарканье ногами; неравномерный темп передвижения; отсутствие умения соблюдать указанные направления и т.д.

***Бег* детей 2—3 лет** похож на

ускоренную ходьбу. Характерный для

бега «полет» появляется спустя год после

первых самостоятельных шагов. Развитие скорости бега строится на базе освоения правильных навыков движений.

***Лазание*** продолжает совершенствоваться у ребенка 2—3 лет. Необходимо создавать условия для лазания, влезания, перелезания.

***Метание*** В 1,5 года у ребенка появляются элементы замаха и бросания, которые требуют силы, ловкости, глазомера и координации движений конечностей и туловища. У малыша наблюдается различие в бросании правой и левой рукой. Бросание вдаль дается ему легче, чем в цель. Правильное бросание требует толчка определенной силы, напряжения соответствующей группы мышц, правильного поворота туловища, силы и четкости движений.

 ***Утренняя гимнастика***

Теперь ваш день, как и день ребенка 2 лет должен начинаться с зарядки. Только предварительно надо проветрит комнату или открыть окно.

Ребенок должен быть легко и удобно одет. Начинать зарядку надо с ходьбы: дети только учатся этому, а значит, надо помочь. Сначала, возможно, придется держать его за руку, позже можно и отпустить, и, отходя на пару шагов, манить его.

С каждым днем нужно увеличивать дистанцию на один шаг. Не успеете оглянуться, как ребенок начнет ходить, бегать и прыгать, а его походка станет почти

взрослой и уверенной. Следующее упражнение: положите игрушку, а на пути к ней -  невысокий (10 см) предмет. Ребенок должен перелезть через него, взять игрушку, и снова перелезть вместе с игрушкой. Потом можно включить в зарядку пару приседаний, но только вместе с мамой и держась за обруч.

В качестве зарядки можно позволить ребенку полазать под столом и научить его перешагивать через препятствия.

Не забывайте хвалить ребенка.

И конечно же, ребенок в 2 года должен учиться организованности, так что, не забывайте о режиме дня.