

## **КАКОВА РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА?**

Умение двигаться не передается по наследству, а формируется в процессе жизни и роста ребенка. Второй и третий год – один из самых интересных и живых этапов развития малыша. Очень часто родители в этот период особое внимание уделяют интеллектуальным способностям, а физическое воспитание упускают из виду.

### **Какова роль родителя в физическом развитии ребенка?**

Главную роль в воспитании двигательной активности малыша играют родители. Именно взрослые должны создавать комфортные условия для развития движений ребенка. Важно не ограничивать его свободу передвижений, а для этого следует освободить пространство, убрав повыше опасные и ценные предметы. Часто встречается, что родители не доверяют возможностям ребенка самостоятельно справиться с физическими трудностями (это происходит по причине нехватки времени или из-за чрезмерной тревожности за ребенка), тем самым блокируют в будущем их желания преодолеть препятствие.

На детской площадке часто можно увидеть, как ребенок хочет взобраться на детский спортивный комплекс, а родитель запрещает и всеми способами пытается переключить ребенка на менее активную игру. Не следует так поступать. Важно давать ребенку возможность проявлять физическую активность: бегать, прыгать, висеть, ползти, падать и прочее. В этом случае у ребенка будут все шансы вырасти физически здоровым и уверенным в себе человеком.

### **Как в домашних условиях развивать физические качества малыша?**

Если есть возможность, можно установить в детской комнате небольшой спортивный комплекс, в который входит шведская стенка, канат, кольца и т.д. Полезен он будет не только годовалому малышу, но и его родителям. Малыши очень любят подражать, стремятся посоревноваться с мамой, папой, братьями и сестрами. Такое времяпрепровождения создают теплые отношения между близкими, и одновременно развивают гибкость, силу, ловкость, быстроту, координацию движений у всех участников.

Если все же нет возможности оборудовать дома «спортивный уголок», то рекомендуем приобрести скакалку, мяч, кегли, ортопедические дорожки, обруч. С помощью этого инвентаря можно поиграть в разные подвижные игры и весело и, самое главное, с пользой провести время.

Также можно подходить к занятиям физкультурой творчески. Используйте в качестве «спортивных снарядов» кресла, стулья, даже рисунки ковра подойдут, если включить фантазию. На все эти предметы можно залазить, под ними можно ползти, перепрыгивать и прочее. Главное – вместе придумывать интересную игру, не препятствовать ребенку, а поощрять и хвалить его!

### **В какие подвижные игры можно поиграть на улице?**

Время прогулки отлично подойдет для совершенствования двигательных навыков. На свежем воздухе можно поиграть в различные игры:

***Игровое упражнение «Перешагни через палку».*** Такой вид движения как перешагивание – один из важных этапов в развитии малыша. Если ребенок уже уверенно выполняет это упражнение, его можно усложнить, увеличив количество палок.

***Игровое упражнение «С кочки на кочку».*** На асфальте рисуем мелом круги. Расстояние между ними небольшое. Это «кочки» на «болоте», по которым нужно перебраться на другую сторону. По «кочкам» можно шагать, а можно прыгать.

***Подвижная игра «Беги, а я догоню».*** Малыш бежит, а вы делаете вид, что ловите его.

***Игровое упражнение «Мостик».*** Начертите на асфальте две параллельные линии (дорожку), по которой малыш должен пройти, не заступив на край.

***Игровое упражнение «Меткий бросок».*** Выройте в земле ямку, а на некотором расстоянии от нее начертите черту, от которой вы будете бросать камешки в ямку. Также можно камешки бросать в лужу. Не бойтесь испачкаться или намочить одежду.

Дети любят подниматься и спускаться по лестнице, взбираться на различные предметы, перелезать через них, залезать на деревья, на горку – все это отлично развивает силу мышц, координацию, ловкость. Камни на дороге, неровности почвы, лужи на пути – все это помогает развивать чувство равновесия. Уважаемые родители! Старайтесь не ограничивать ребенка в движении, но при этом будьте рядом, помогите, если он обратился к Вам за помощью.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Мишукова Ольга Александровна