Малыш и физкультура

Рекомендации по физическому развитию детей раннего возраста в семье

**Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни:**

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться.

**Спортивные занятия с ребенком 1 года:**

Многие родители думают, чем занять ребенка в 1 год, чтобы умерить его физическую активность? Конечно же, в такой ситуации на помощь придут спортивные и подвижные игры. Малыши в таком возрасте охотно ползают, поднимаются и приседают, делают другие активные движения. Можно предлагать ребенку достать игрушку, которая «спряталась» под столом, в туннеле из коробки, в другой комнате. Деткам интересно пролазить в обруч, можно за той же игрушкой. Чем еще занять ребенка в год? Поиграйте с ним в игру «Пролезем под веревочкой». Для этого натяните веревку на высоте 30-40 см от пола. Возьмите несколько игрушек и покажите крохе, как они пролазят под веревочкой, затем предложите ему самому повторить такое движение.

Во время прогулок на улице поднимайтесь и опускайтесь с маленьким человечком по ступеням лестницы, на горку. Нужно знать, что в таком возрасте ему труднее даются спуски, поэтому важно страховать его в это время.

**Физкультура для детей 2–3 лет:**  
В этом возрасте дети быстро утомляются и склонны к быстрой смене настроения. В 2-3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3-5 минут, включая 4-5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4-6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения детской физкультуры должны показывать родители и делать вместе с детьми.  
**Основные правила проведения тренировок с детьми:**  
**1.** Удобнее проводить тренировки как бы между делом. Когда у ребёнка есть настроение, а у родителей - свободных 10-15 минут.  
**2.** Все упражнения надо делать совместно с ребёнком, чтобы он повторял движения с вами.  
**3.** Не стоит проводить занятия после обильного приёма пищи.  
**4.** Упражнения подбираются таким образом, чтобы не создавалось чрезмерной нагрузки на детский организм.

**5.** Выполняя упражнения с ребёнком, следите за его дыханием. Необходимо приучать дышать его через нос, это очень полезная привычка по многим причинам.   
**Какие группы мышц в первую очередь необходимо развивать у детей?**  
**1.** Тренируя большие мышечные группы (ноги, спина) – активизируем [обмен веществ](http://www.mycharm.ru/articles/text/?id=1524) во всём организме, что создаёт благоприятные условия для развития всех органов и систем ребёнка.  
**2.** Укрепляя мышцы живота – улучшаем процесс пищеварения.  
**3.** Разрабатывая симметрично мышцы спины – развиваем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все изгибы позвоночника.  
**4.** Упражнения, воздействующие на диафрагму и способствующие глубокому дыханию, обеспечивают организм необходимым количеством кислорода.