



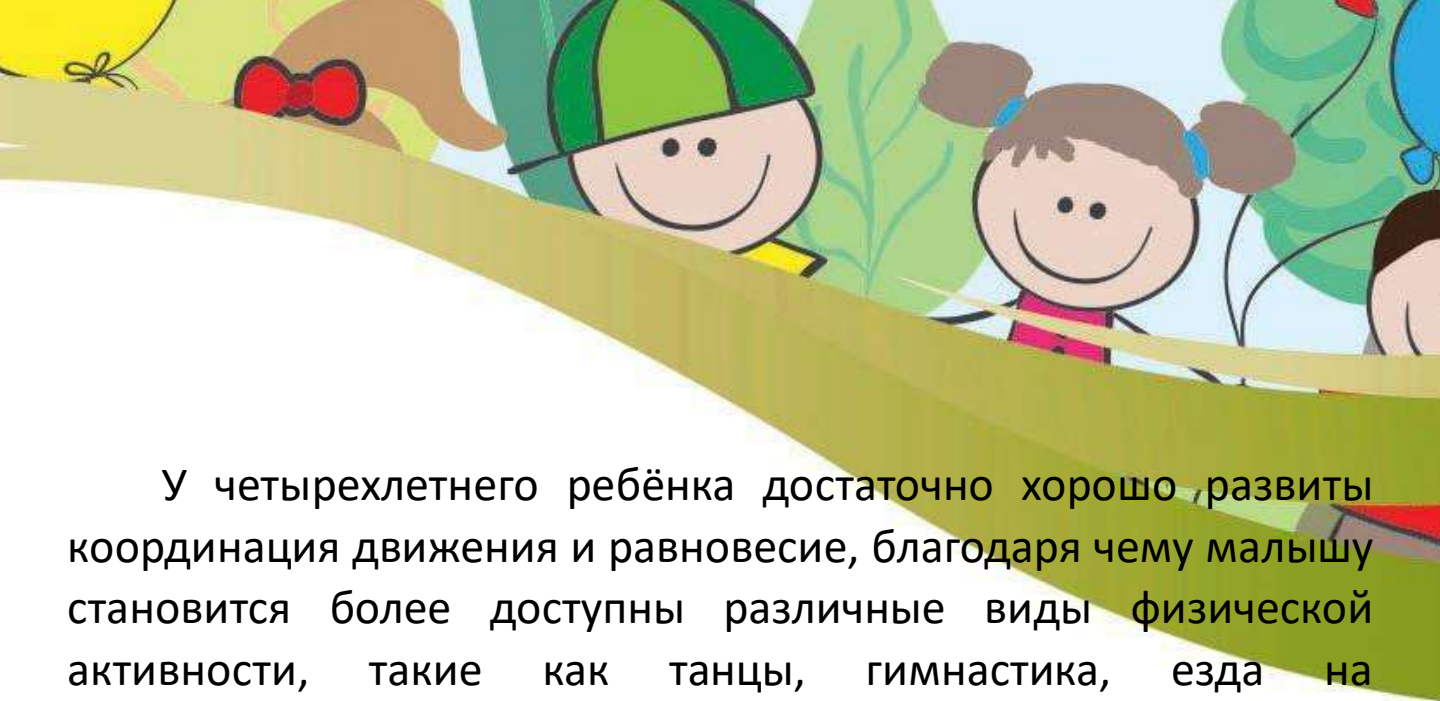
*Материал подготовила:
Чужинова Ирина Сергеевна,
инструктор по ФК МАДОУ МО
г. Краснодар «Центр-детский сад № 199»*

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА. СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В дошкольном возрасте формируется основа для здоровья и полноценного физического развития ребенка. Без достаточного уровня физической активности невозможно его гармоничное развитие. Физическое воспитание позволяет развить у ребенка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, а также способствует укреплению мышц, опорно-двигательного аппарата и организма в целом.

В 2 года малыши обожают все, что связано с движением. Дети этого возраста практически без остановки могут бегать, прыгать, лазать на детской площадке. Движение приносит детям большую пользу, они учатся управлять своим телом.

В возрасте 3 лет у детей происходит большой скачок физического развития. Малыш уже может быстро бегать, прыгать, приседать, поворачивать корпус. Его движения становятся более точными и скоординированными, увеличивается скорость реакции. Ориентация в пространстве значительно улучшается.



У четырехлетнего ребёнка достаточно хорошо развиты координация движения и равновесие, благодаря чему малышу становится более доступны различные виды физической активности, такие как танцы, гимнастика, езда на двухколесном велосипеде.

Пятилетних детей можно эффективно обучать сложным двигательным навыкам, требующих хорошей физической подготовки, ловкости и скорости движения. В этом возрасте малыш сможет достичь успехов в таких видах спорта, как плавание, гимнастика, фигурное катание, танцы.

Шестилетний ребенок хорошо развит физически. Он умело владеет своим телом, а его движения достаточно скоординированы.

Для того, чтобы в семье ребенок активно развивался физически, родителям важно создать для него соответствующие условия и следовать ряду принципов:

- ✓ Соблюдение режима сна и бодрствования.
- ✓ Правильное питание.
- ✓ Прогулки на свежем воздухе.
- ✓ Одежда не должна стеснять движения ребенка.
- ✓ Закаливание
- ✓ Утренняя гимнастика.
- ✓ Подвижные игры.



Компактно организовать пространство для физической активности ребенка дома помогут спортивный комплекс, сухой бассейн с шариками, массажные коврики и др. спортивные снаряды.

Поддерживайте интерес ребенка к физическим упражнениям! Хвалите ребёнка за его успехи и старайтесь показывать ему положительный пример!

