

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому развитию воспитанников № 113**

---

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: [mdou113@eduekb.ru](mailto:mdou113@eduekb.ru) <https://113.tvoysadik.ru/>

**Рекомендации для родителей  
«Физическое воспитание детей от года до трех»**

Исполнитель:  
инструктор по  
физической культуре  
Хайбулина Наталья  
Юрьевна,  
1 КК

Екатеринбург, апрель 2021

## Физическое воспитание детей от года до трех

Физическое воспитание на втором году жизни становится существенным фактором для развития ребенка. Физиологическое действие движений на организм заключается в том, что увеличивается приток крови к мышцам и тем самым улучшается транспортировка питательных веществ и кислорода к тканям. Повышается реактивность организма, улучшается обмен веществ.

В этом возрасте малыш уже может выполнять некоторые физические упражнения самостоятельно, хотя в первом полугодии ему еще необходима помощь взрослого, направляющего его движения.

Кроме того, если к концу года он начал самостоятельно ходить, то в комплексы включают простейшие упражнения в ходьбе с препятствиями: перешагивание через палку, лежащую на полу, ходьба по дорожке, нарисованной на полу или ограниченной 2 веревочками. При этом детей до 1 года 2 месяцев до 1 года 3 месяцев поддерживают за обе руки. Можно продолжать и перелезание через бревно или валик, залезание на табуретку или лесенку. Взрослый при этом должен быть все время рядом с ребенком. Придерживая его за талию и за колени, он побуждает малыша наклоняться вперед, чтобы поднять с пола игрушку или какой-либо другой предмет.

В этом возрасте детей следует учить бросать мяч (диаметром 15—20 см) вниз двумя руками. С 1 года 3—1 года 4 месяцев ребенка учат уже самостоятельно ходить по лежащей или нарисованной на полу дорожке шириной 30, а затем 25 см и перешагивать через лежащую на полу палку; влезать на лесенку; перелезть через бревно уже не на четвереньках, а перекидывая ноги из положения сидя на бревне; проползать под стулом или табуреткой. Учат бросать большой мяч двумя руками из положения стоя и маленький (диаметром 5—6 см) вдаль на расстояние 50 см. В 1 год 5—1 год 6 месяцев у малыша закрепляется умение подниматься вверх по наклонной доске (ширина 25 см, длина 1,5—2 м), приподнятой одним концом от пола на 10—20 см, и спускаться вниз. Перешагивать через палку или веревку, приподнятую на высоту 5—10 см. Его учат ходить приставным шагом, бросать одной рукой (попеременно) маленький мяч в корзину (диаметром примерно 60 см), помещенную на полу на расстоянии 20—40 см.

К концу второго года жизни физическое воспитание ребенка направлено на:

Ребенок на третьем году жизни чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно, совершая большое разнообразие движений с использованием разных пособий: ходит по шнуру, лазает и ползает под столом, стульями, прокатывает шарик, мяч, бросает мяч и бежит за ним. Самостоятельная двигательная активность детей 2-3 лет связана с обыгрыванием разных предметов и игрушек. Дети тянутся за игрушкой, наклоняются, влезают на куб, прилагают определённые усилия, чтобы достать тот или иной предмет или пособие.

Движения ребёнка 3-го года жизни ещё недостаточно сформированы как произвольные, они часто хаотичны и непреднамеренны. Дети, особенно те,

которые не ходят в детский сад, бывают лишены необходимой двигательной нагрузки, взрослые часто запрещают им много бегать, прыгать, ходить босиком, чрезмерно укутывают и т. д., забывая, что движение для ребенка это не только жизненная необходимость, это сама жизнь.

Умение детей двигаться не передается по наследству, а формируется в зависимости от условий, в которых растет малыш, поэтому одни дети не умеют ползать, а сразу учатся ходить, а другие умеют сидеть и совсем не ползают, третьи начинают плавать раньше, чем ходить, и т.д. Годовалый ребенок чаще всего умеет уже ходить и стоять без опоры, затем появляются новые движения – умение приседать и сидеть на корточках. На протяжении второго года жизни происходит дальнейшее развитие координации движений туловища, рук, пальцев. Правильные движения ребенка – показатель нормального и своевременного его развития. Если вы сумеете с первого шага придать ребенку правильное положение, вы вручите ему на всю жизнь красивые ноги. Хождение стимулирует кровообращение, активизирует дыхание, заставляет работать мышцы нижних конечностей. Малыш, начавший ходить, быстрее взрослеет. Перед тем, как пустить ребенка на пол, проветрите комнату. Ходьба заставит его глубже дышать, и лучше, если он будет вдыхать чистый воздух.

*Задачи гимнастики на втором и третьем году жизни следующие:*

Первая задача — научить ребенка правильно ходить. Годовалый ребенок еще теряет равновесие, ходит, часто перебирая ножками, почти бегом, чтобы не упасть, причем полноценные самостоятельные шаги у ребенка появляются после развития координации в движениях рук. Для воспитания правильной ходьбы нужно приучать детей ходить, сближая ноги и ставя их параллельно, т.е. нужно учить детей по ограниченной по бокам поверхности. Это ходьба по скамейке, доске, дорожкам, шириной от 30-25 см. до 15-10см.

Вторая задача – воспитывать чувство равновесия. Для этого надо учить детей ходить по ограниченной поверхности, приподнятой на определенную высоту (от 1,5-2 см в начале 2 года до 15-20 см – в конце). Принцип один: чем выше поверхность, тем она должна быть шире.

Третья задача – профилактика плоскостопия, которую мы решаем, выпуская ребенка ходить босиком по неровной поверхности (песок, гравий, трава, ворсистый ковер, массажный коврик или специальное пособие – ребристая доска, которая используется в ДОУ).

Четвертая задача – упражнения мышц спины для формирования правильной осанки. Для этого ребенку со 2 года предлагают упражнения в подлезании под... что-то (скамья, палка, веревка, обруч), лишь бы поверхность была высотой 25-30 см, так, чтобы свободно проходила голова.

Пятая задача – воспитание координации движений. Для этого предлагают ребенку упражнения в сложной ходьбе, вхождении и схождении с одного предмета на другой, перешагивании через предметы.

Большое внимание, как и на первом году уделяется так называемым общеразвивающим упражнениям. Проводя гимнастические упражнения с ребенком, надо придерживаться следующих правил: стараться включать в

работу все группы мышц (спинки, животика, плечевого пояса, ручек, ножек); чередовать упражнения и отдых; менять исходное положение ребенка (стоя, сидя, лежа на животике, на спинке).

До 1 года 2 месяцев среди гимнастических упражнений должны еще оставаться приемы массажа – массаж спинки, живота. Постарайтесь увлечь малыша занятиями, вызывайте у него интерес, обращаясь со словами: «ложись, как рыбка», «тянись, тянись, посмотри, какой ты высокий» и т.п. Если гимнастика доставляет ребенку радость, нравится ему, то занятия физкультурой станут любимой игрой.