Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 74 «Радость» города Калуги

**Консультация для родителей по физическому развитию детей 3-4 лет**

Подготовила

воспитатель

МБДОУ № 74 г. Калуги

Белякова О.К.

**Консультация для родителей по физическому развитию детей 3-4 лет**

**Физическое воспитание детей 3-4 лет**  
Физическое воспитание детей в детском саду предусматривает укрепление и охрану здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у детей двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствование всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой , мышечной, дыхательной, и др.).  
Маленький ребёнок проявляет большую потребность в движении. С его ростом под воздействием окружающих взрослых быстро расширяется круг доступных движений.  
Ловкость, быстрота, сила, выносливость – вот те двигательные качества, которые необходимо развивать у дошкольников.  
Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объём которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Дети обладают различным уровнем прирождённых способностей, сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшие возрастные развития.  
Применение простых и разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможность правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. С возрастом у ребёнка увеличивается объём двигательных умений. Важно при этом развивать способность овладевать новыми движениями. Порой малыши могут опережать старших, некоторые из них имеют более высокий уровень силы, лучшую прыгучесть.  
Особенно это заметно на более простых движениях, которыми дети рано овладевают в беге, прыжках. Важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребенку развивать свои способности, и проявлять их в движениях, соответствующих возможностям ребёнка. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли упражнять свои качества, развивать их, не останавливаясь на достигнутом. Направлять их энергию, физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся.

С детьми раннего возраста проводятся подвижные игры и упражнения имитационного характера. Малышам импонирует эмоциональная вовлеченность в игру взрослого, им передается его эмоциональный настрой. У детейобостряется восприятие, сосредотачивается внимание. Они учатся понимать игровые правила и подчиняться им, действовать в воображаемой ситуации. Малыши начинают управлять собственными движениями. При проведении подвижной игры, воспитатель берет на себя ведущую роль. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру повторяют 2- 3 раза, отмечая положительный настрой детей**.**  
Физическая культура для детей – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после сна, подвижные игры, физкультминутки.  
Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей правильной осанки. А правильная осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его систем. При неправильной осанке особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки лёгких, уменьшается их вентиляция, нарушается правильное дыхание. Всё это приводит к частым заболеваниям дыхательных путей. Занятия утренней гимнастикой подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течении всего дня. Длительность утренней гимнастики для детей младшего возраста не более 5 минут.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую и эмоциональную нагрузку. Используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка *(на внимание, память)* почти всегда бывает умеренной. Физическиеупражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детейинтерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы. Однако физическиеупражнения не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

Была максимально использована предметно – развивающая среда группы (стульчики, столы, сухой бассейн, конструкторы ЛЕГО мелкие и крупные, мячи большие и маленькие, пластмассовые кубики, кегли, обручи, а также оборудование физкультурного зала (скамеечки, скакалки, ребристая доска, горка, гимнастические маты, арка, мешочки с песком, веревочка, доска наклонная).

В группе организован спортивный уголок, в который входят: обручи, цветные пластмассовые кубики, мячики большие и пластмассовые маленькие, разноцветные кегли скакалки, пуговичная дорожка, массажные следочки; для подвижных игр: цветные ленты, флажки, погремушки, колокольчик, руль, зонтик, шапочки животных.

В своей работе используем:

Подвижные игры:

*«Огуречик»*

*«Найди свой домик»*

*«Пузырь»*

*«Береги предмет»*

*«Автомобили»*

*«Винт»*

*«Шалтай – болтай»*

*«К куклам в гости» (игра с ходьбой)*

*«Догоните меня»* *(игра с ходьбой)*

*«Позвони в колокольчик»* *(игра с прыжками)*

*«Не наступи на линии»* *(игра с ползанием)*

*«Будь осторожен»* *(игра с ползанием)*

*«Лови мяч»*

Зарядку в стихах:

*«По дорожке мы шагаем»*

*«Мы топаем ногами»*

*«А теперь всем детям встать»*

*«Покажите мне ладошки»*

*«Эй, попрыгали на месте»*

*«Мы на карусели сели»*

*«Самолеты загудели»*

*«Тики- так, тики- так»*

*«Закружились, завертелись»*

*«Хлоп! Раз, еще раз»*

*«У нас славная осанка»*

*«Мельница, мельница мелет муку»*

*«Тихий-тихий дождик»*

*«Беленькое облако поднялось над крышей»*

*«Ручками похлопаем»*

Каждая из подвижных игр, элементов гимнастики и упражнений очень полезны для формирования физических качеств и сенсомоторного развития детей раннего возраста**,** **формирования** интереса малышей к занятиям **физической культурой**.

Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег, прыжки, упражнения для различных мышечных групп. Оно выполняется с предметами (мячами, гимнастическими палками, флажками, погремушками): «деревья качаются», «зайки прыгают».  
Физкультурные занятия - это форма учебных занятий, обязательная в детских дошкольных учреждениях. В каждой возрастной группе решаются определённые программные задачи.  
Овладение детьми навыками основных движений: ходьба, бег, прыжки в длину, в высоту, с мест, метание в цель, вдаль, лазанье. Занятия проводиться, используя гимнастическое оборудование (гимнастические скамейки, лесенки, брёвна, ребристые и гимнастические доски), а также индивидуальные физкультурные пособия (обручи, мячи, мешочки с песком). В физкультурные занятия обязательно включают игровые элементы. В гости приходят куклы, зайцы, мишки, и др. герои, которые хотят посмотреть или которых надо поучить делать то или иное. Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку, это правильное рациональное питание, и использование физических упражнений на воздухе, достаточная трудовая активность, образцовое поведение взрослых.  
Хорошо, если родители отдыхают вместе с детьми, ходят на речку, в лес, на каток, на лыжах. Система охраны здоровья и воспитания детей может успешно реализована только при полном понимании и доверии между родителями, и педагогами.