**Консультации для родителей**

**«Особенности физического развития детей**

**третьего года жизни».**

 Программой воспитания в детском саду для детей 2-3 лет предусмотрены занятия еженедельно 3 раза по 10-15 минут, примерно через полчаса после завтрака. Гигиенические требования очень просты: чистый воздух (+19-20 гр.), привычная обстановка, Облегчённая, не стесняющая движения одежда.

Упражнения для детей, соответствуют их возрастным и функциональным возможностям; предусматриваются упражнения для всех крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног), которые чередуются.

В своей работе мы избегаем и советуем вам, длительного статического положения, ожидания.

Занятия проводятся на высоком эмоциональном уровне, вызывая у ребёнка положительные эмоции, доставляя ему радость и удовлетворение.

На занятиях физкультурой в первой младшей группе предусмотрены: ходьба, бег, ползание и лазание, метание и катание, прыжки, сюжетные подвижные игры с простыми правилами, игровые и общеразвивающие упражнения (с предметами и подражательные).

У детей данного возраста, повышенная возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большая подвижность, быстрая утомляемость от однообразных движений, не способность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д.

В начале года наиболее застенчивые, боязливые дети, часто отказываются выполнять те или иные упражнения, но, даже не принимая непосредственного участия, появляется интерес и любознательность. Как правило, эти дети переходят в активную деятельность при повторении знакомых им упражнений, игр.

Ходьба движения рук в этом возрасте иногда отсутствует или не согласованы с работой ног. Стопы развёрнуты носком внутрь и широк4о поставлены, шаг семенящий, неритмичный (шлёпанье), так как ноги ставятся на всю ступню, туловище наклонено вперёд; темп неустойчивый, шаг неровный, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. Поэтому мы с вами должны показывать как правильно ходить, чтоб дети подражали нам.

Бег наблюдаем мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, шаркают, движения рук и ног нечётко согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса, нет ритмичности. Взрослые должны бегать рядом с детьми, показывая, что бегать надо легко, правильно чередуя взмахи рук.

Прыжки дети любят прыгать, но важно правильно их учить это выполнять.

Ползание и лазанье дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Необходимо поддерживать стремление детей ползать, так как это уменьшает нагрузку на позвоночник и является корригирующим упражнением.

Бросание, ловля, катание мяча Метание детьми 3-го года жизни освоено мало. Но потребность что-то катать, бросать, перекладывать у них большая. Эти упражнения ценны для общего развития ребёнка, они укрепляют мышцы руки, туловища, развивают согласованность движений, глазомер.

Упражнения в равновесии Постепенно, в результате всей двигательной деятельности развивается равновесие. В повседневной жизни малыши сами выполняют движения, связанные с сохранением равновесия, - залезают на стул, диван, табурет, встают на куб, доску, бревно и т. п. Эти упражнения необходимы в этом возрасте, так как они способствуют развитию внимания, координации движений, ловкости, смелости, самостоятельности. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов. Наша с вами задача, прежде всего, помочь нашим детям.