

Консультация для родителей  
«На прогулке»  
(физическое развитие детей 2-4 лет)





## ПРИУЧАЙТЕ РЕБЁНКА К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Физическое развитие в раннем возрасте тесно связано с умственным: раскрепощенный в движениях ребёнок больше узнаёт о мире, его мозг получает много пищи для размышлений. Малыш чувствует себя увереннее, более контактен со взрослыми и со сверстниками. Поэтому важно не только совершенствовать основные движения маленького человека (ходьба, бег, прыжки, бросание), но и дать ощутить связь движений со словом, командой, научить согласовывать свои действия с действиями других. В этом вам поможет наша книжка.

Чтобы ребёнок легко воспринял здоровый, активный образ жизни, этот образ жизни должен быть естественным для всей семьи. Пусть малыш видит, что вы тоже делаете зарядку, бегаете, принимаете прохладный душ: дети очень любят подражать.

Одевайте ребёнка так, чтобы одежда не сковывала движений: позволяйте ему всласть бегать, прыгать, лазать, ползать, играть в песке. Красивая одежда – для гостей и праздников: тогда малыш будет её ценить.

Не ходите следом за ребёнком, держа руки наготове, чтобы в любой момент подхватить его. Вместо этого постепенно учите его падать и не ударяться – владеть своим телом.

Прекрасная возможность для физического (и нравственного) развития – самообслуживание и помощь взрослым. Малыш может приносить свой стульчик, учиться застилать кровать, одеваться, справляться со шнурками и пуговицами. Приучите ребёнка складывать игрушки после игры, поначалу делая это вместе с ним. Он и к порядку будет привыкать, и тренироваться: собирая игрушки, много раз нагнётся, присядет, осторожно перешагнёт через лежащие на полу предметы.

С огромным удовольствием (чувствуя себя взрослым!) малыш будет помогать вам по дому: подаст ложку со стола, принесёт овощи для готовки, выбросит очистки в мусорное ведро. Но, конечно, всё это он будет делать медленно и не очень ловко. Не отказывайтесь от его помощи: сноровка придёт со временем. А как любят дети поднимать с пола упавшие предметы! Не забудьте поблагодарить ребёнка (сдержанно, как взрослого).

Таким же полезным (и даже радостным!) событием может стать совместная уборка квартиры: выделите ребёнку маленькую тряпку, которой он может вытирать пыль и даже вымыть уголок пола, заведите специально для него маленький веник.

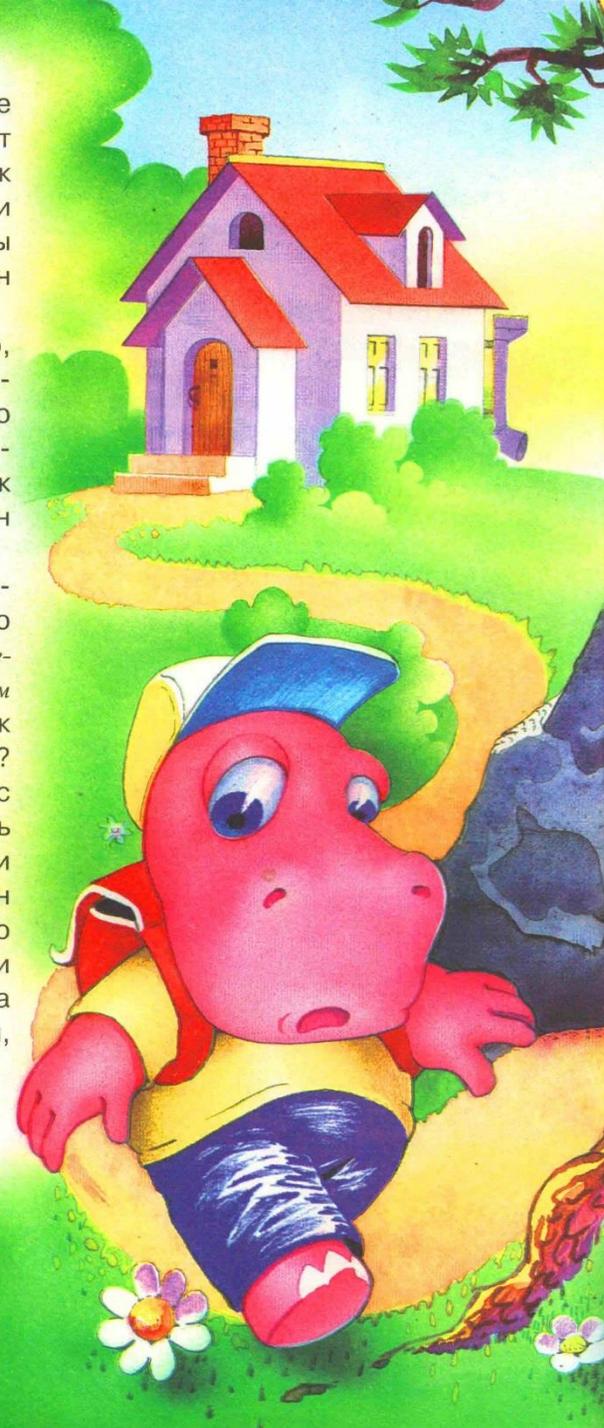
Помните: активный образ жизни, самостоятельность, готовность к помощи формируют личность.



В маленьком доме посреди леса живут трое друзей: бегемотик Мотя, обезьянка Янка и кошка Маркиза. Ты видишь их домик? Он тебе нравится?

Сейчас раннее утро, солнышко только проснулось. Куда так рано собрались наши друзья? Они идут в гости к доброму Льву – он дедушка Маркизы.

Тропинка поворачивает то в одну сторону, то в другую. Предложите ребёнку провести пальчиком по тропинке. Видишь, как ловко идёт Маркиза? Она нигде не сходит с тропинки. Ты умеешь так ходить? А Моте идти по тропинке трудно. Он очень старается, но всё-таки сошёл с неё и вот-вот наступит на цветок! Ай-яй-яй, Мотя, будь аккуратнее! А что делает Янка? Она идёт по тропинке задом-наперёд!



Выложите на полу «тропинку» из двух верёвочек (шириной 25-30 см). Пусть малыши «поучит» Мотю ходить, а потом и бегать по «тропинке».

Предложите ребёнку сыграть в «поезд». Для игры понадобятся две ленты по 1,5 м длиной. Постройте на полу несколько башенок из кубиков, расставьте в произвольном порядке стулья. Скажите: «Я буду паровозом, а ты – вагончиком. Цепляйся!» Возьмите концы обеих лент и, опустив руки, попросите ребёнка схватиться за другие концы. (Браться за руки неудобно: малыши при ходьбе будут спотыкаться о ваши пятки.) Пусть «вагончик», следуя за вами по извилистому пути, постарается не задеть ни одной башни, ни одного стула. Потом поменяйтесь ролями: ребёнок будет паровозом, а вы – вагоном. Когда малыши освоит игру, можно время от времени гудеть: «Ту-ту-у!» Так тренируется выдох.



Утром в лесу прохладно, и наши друзья немного замёрзли. Чтобы согреться, они делают зарядку. Ты сможешь сделать упражнение так же ловко, как Маркиза? Руки вверх – в стороны – вниз. А Мотя делает другое упражнение. Как ты думаешь, у него хорошо получается? А ты можешь сделать так? Одна рука вытянута вверх, другая – вниз; затем – смена положения рук. А у Янки замёрзли ноги – она легла на спину и болтает ногами, будто едет на велосипеде. Давай и мы поболтаем ножками. Не стесняйтесь, ложитесь на ковёр рядом с ребёнком и «крутите велосипед!»





Включите весёлую музыку и с улыбкой начинайте совместную зарядку. Упражнения для малышек должны быть очень простыми: руки вверх – вниз, в стороны – вместе (можно с хлопком), топнуть одной ногой, потом другой, нагнуться – выпрямиться (выпрямиться и потянуться). Подбадривайте ребёнка, создавайте игровую ситуацию: мы замёрзли и хотим согреться, изображаем зверей, танцуем, отмахиваемся от комаров и т.п. Не забывайте о ритме и по возможности следите, чтобы малыш не задерживал дыхание.

Поначалу у ребёнка наверняка что-то не будет получаться, но это не беда. Намного важнее, чтобы у него появилось желание двигаться красиво и ритмично, чтобы он ощутил «мышечную радость» от напряжения, растягивания мышц. Сдержанно поощряйте даже небольшие успехи малыша и ни в коем случае не упрекайте его за неудачи, не называйте неловким или неуклюжим. Помните – ребёнку трудно удерживать руки и ноги прямыми, правильно дышать.

Мотя, Маркиза и Янка вышли на лесную поляну. Видишь, прямо на земле здесь растут красные ягоды? *Найдите вместе с ребёнком несколько ягод на рисунке, приговаривая при этом: «Одна, две, три...»* Маркиза сказала: «Эти ягоды называются земляникой, потому что они растут прямо на земле». *Обратите внимание ребёнка на связь между этими словами.* Земляника – очень вкусная, правда? Посмотри, как Маркиза собирает ягоды: она наклоняется до самой земли, но колени не сгибает, потому что боится помять нарядное платье! А ты сможешь так нагнуться? Ну-ка, попробуй коснуться пальцами пола! А вот Мотя не умеет так наклоняться, поэтому он собирает землянику, сидя на корточках.

Янка ленится: она уселась прямо на землю и берёт ягоды, наклоняясь то в одну сторону, то в другую. Давай скажем ей: «Янка, не ленись! Встань с земли, а то замёрзнешь! Да ещё и запачкаешься! И ягод много не соберёшь!»



Рассыпьте по полу мелкие предметы и игрушки, скажите малышу: «Ой, сколько ягод и грибов! Давай их соберём!» Сбирать можно, наклоняясь (желательно – с прямыми коленями) и приседая на корточки (придерживаясь, если надо, за стул). Легко нажмите ладонями ребёнка на колени, когда он наклонится, помогая их выпрямить. Ненавязчиво покажите пример выполнения упражнений. Скорее всего, ребёнок попытается усесться на пол, тогда скажите: «Земля в лесу холодная и мокрая, вставай скорей!»



Друзья пошли по тропинке дальше. Скоро они увидели, что поперёк тропинки лежит дерево. Ты видишь это дерево? Убедись, что малыш увидел поваленное дерево: оно изображено в необычном ракурсе, ребёнок может его не узнать. Что же теперь делать? Наши друзья не растерялись и не повернули назад! Каждый из них решил поступить по-своему. Маркиза перелезла через дерево: любая кошка любит лазать по деревьям. Мотя прополз под деревом на четвереньках, потому что бегемоты по деревьям не лазают. А Янка решила прогуляться по дереву. Ещё и палочку в руку взяла – будто в цирке выступает!

Только она под ноги не смотрит и вот-вот свалится. Давай скажем ей: «Янка, осторожней! Упадёшь – шишку набьёшь!»

*Гуляя с ребёнком, научите его перелезать через невысокие бревно или скамейку, сидеть на них верхом, представляя, что это – «конь», «велосипед» или даже «самолёт». Научите малыша пролезать под препятствием; для этой игры сдвиньте, например, вплотную друг к другу стулья: получится «поезд» или «дом с крышей». Все дети обожают ходить по бордюрам. Если высота бордюра больше 15 см, держите ребёнка за руку, стараясь не сковывать его движений. (В этом случае ходите в одну и другую сторону, чтобы менять нагрузку на ручки.) Подскажите (и покажите) секрет такой ходьбы: одна ступня как бы продолжает другую.*



А вот какие удивительные деревья! Прямо на них растут апельсины! Ты видишь апельсины? Попросите ребёнка показать их. Снова приговаривайте при этом: «Один, два, три...» «Давайте наберём апельсинов в подарок дедушке Льву!» – предложила Маркиза. Видишь: Маркиза срывает апельсины с дерева и катит их по траве Моте, а Мотя складывает в корзинку. Янка тоже срывает апельсины, но она пытается бросать их прямо в корзинку. Первый апельсин попал в корзинку, а сейчас она бросила второй. Как ты думаешь, куда он попадёт? Предложите ребёнку обсудить действия героев и дальнейшее развитие событий. Пофантазируйте вместе с ним.



Мяч – одна из самых любимых игрушек. Выберите удобный мячик, такой, чтобы его легко можно было поймать двумя руками, и обязательно лёгкий. Сначала **катайте** мяч по полу на расстояние одного-полутора метров. Научите ребёнка направлять мяч, чтобы он катился «куда надо». Можно «соревноваться», попадая мячом в «воротца» из кубиков или между ножками стула. **Бросание и ловля мяча** – более трудное упражнение. Сначала пусть ребёнок бросает мяч, а вы будете его ловить. Научите малыша разным способам бросания мяча вперёд: снизу вверх, от груди, из-за головы. Бросание начните с полуметра, затем увеличьте расстояние до одного метра. Обратите внимание ребёнка на то, какие движения вы делаете, чтобы поймать мяч. Потом поменяйтесь ролями: вы бросаете мяч, а ребёнок ловит. Во время прогулки можно перебрасывать мяч через невысокий заборчик или верёвку, протянутую на уровне груди ребёнка.

Тропинка подошла к ручью. Видишь, как ловко переходит ручей Маркиза? Она идёт с камешка на камешек, и поэтому её ножки остаются сухими. Ты смог бы так пройти? Покажи. А Янка прыгает с камня на камень сразу двумя ногами! Зато бегемотик Мотя воды не боится – на то он и бегемотик! Видишь: Мотя с большим удовольствием шлёпает по воде. А ты любишь ходить по воде? *Инсценируйте «переход через ручей» в лицах: сначала предложите ребёнку роль Маркизы, затем – Янки и пообещайте, что вечером, во время купания, он сможет «побыть» бегемотиком Мотей.*



Устройте «переход по камешкам». Разложите на паласе несколько массажных ковриков (это очень полезно), кусочки яркой нескользкой ткани или плотной бумаги, а можно сделать кольца из верёвочек. Учите малыша не останавливаться при «переправе», в движении легче сохранять равновесие. Прыжки двумя ногами вводите постепенно. Сначала научите малыша подпрыгивать на месте, отрывая обе ноги от пола. Затем переходите к прыжкам вперёд. Предложите перепрыгивать через линию, начерченную на земле, или через лежащую на полу ленту («ручей»), потом – через две линии (ленты), расстояние между которыми постепенно увеличивайте от пяти-десяти до тридцати сантиметров.



Вот и конец пути – видишь, дедушка Лев встречает гостей! Дом дедушки Льва стоит на горе. Покажи этот дом. Наши друзья поднимаются в гору. Легче всех Янке: она может держаться за кустики и камешки даже ногами! Предложите ребёнку ухватить какую-нибудь палочку или мелкую игрушку пальцами ног, будто он – обезьянка; это полезно для укрепления стопы. Маркиза тоже умеет хорошо лазать. Но она отстаёт от Янки, потому что поднимается не торопясь, не хочет порвать своё красивое платье. Труднее всех Моте. Видишь: дедушка Лев протягивает Моте руку, чтобы помочь ему.

Уже вечер. Солнышко ложится спать. Дедушка Лев приготовил нашим друзьям очень вкусный ужин и мягкие постели. А завтра он целый день будет рассказывать друзьям сказки об Африке.

А ты любишь сказки?





*Учите ребёнка лазать по шведской стенке дома или во дворе, только подстраховывайте его. Приучайте малыша самостоятельно подниматься и спускаться по лестнице, не держась за перила. Сначала ведите его за руку, но постепенно делайте вашу руку все более «податливой», чтобы он учился полагаться только на свои силы. Объясните, что надо не останавливаться на каждой ступеньке, а стараться продолжать движение.*

### Двигательная деятельность

Взрослым следует обогащать двигательный опыт малыша разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр. Содействовать правильному выполнению движений. Привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности. Формировать у ребёнка умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

### Основные движения, доступные ребёнку на третьем году жизни

**Ходьба:** ходить в заданном направлении, меняя направление, перешагивая через линии, кубики, огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе.

**Бег:** бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30-25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30-40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

**Ползание:** проползать на четвереньках 3-4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30-40 см.

**Прыжки:** прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка; перепрыгивать через линию, верёвку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см); прыгать на двух ногах как можно дальше.

**Бросание и ловля:** скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками взрослому; стараться поймать мяч, брошенный взрослым; бросать предметы в горизонтальную цель (расст. 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой.

### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** вниз, вперёд, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперёд-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

**Упражнения для туловища:** из положения стоя, сидя, лёжа наклоняться вперёд, в стороны; поворачиваться вправо, влево, переворачиваться со спины на живот и обратно.

**Упражнения для ног:** ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полуприседать с опорой; сгибать и разгибать стопы.

### Основные движения, доступные ребёнку на четвертом году жизни

**Ходьба:** в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу взрослого).

**Бег:** в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10-20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

**Ползание, лазание:** ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.

**Прыжки:** на месте; с продвижением вперёд (2-3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10-15 см) на мат или в ямку с песком, удерживая равновесие.

**Катание, бросание и ловля, метание:** катание мячей, шаров в определённом направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2-3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 м).

### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание и разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой.

**Упражнения для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперёд, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.

**Упражнения для ног:** движения выпрямленной ноги вперёд, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, стоя на коленях, а также с использованием обруча, мяча, и др.

*Из Примерной общеобразовательной программы воспитания, обучения и развития детей раннего и дошкольного возраста.*

# Спасибо за внимание!

Материал подготовила воспитатель МБДОУ г.Кургана «Центр развития ребенка – детский сад № 39 «Росинка» Дворянцева Е.А. по книге «На прогулке» для самых-самых маленьких 2-4 года»