*Старший воспитатель Смирнова А.Н.*

**О физическом развитии ребенка 2-3 лет**

1. К дошкольному возрасту [дети](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F112368%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFdqSbJzN-4q1uqEb05hGq6UpP3fQ), как правило, хорошо управляют своим телом. Они постоянно находятся в движении, они — непоседы. Именно эта непоседливость помогает ребенку познавать окружающий мир. А потому физическая активность столь же важна для умственного развития, как и любая игра.

2. В современной жизни все [больше](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F68621%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNHGvoNNrwXIXiFbbMS9Pe7VKIO4MQ) снижается двигательная активность человека дома и на работе. По своей природе ребенку это не свойственно. Но, к сожалению, гипокинезия наблюдается и у детей. Как доказано многими специальными исследованиями, это крайне отрицательно сказывается на развитии растущего организма.

3. [Движение](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F58942%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGQpwiaQsm9jYjdfgwI0icBrHH2UQ) — это естественная [потребность](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F92492%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEe1dAqoCygCVosiP3NgdkeRLz5xQ) ребенка, особенно 2- и 3-летнего. Если [последить](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F45632%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFWFbt6tJvyKiRx_65Efg4UASneOQ) за таким малышом, то можно [увидеть](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F70984%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGrNb3Vcv9Adihu5N32fzJGQADM5A), что он все время активен, старается сделать все сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимо — шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. [Правда](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F105472%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNE5pOWnA05nRBG1NnLm2k-5a8inCw), еще не все у него умело получается. Поэтому ваша главная [задача](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F112694%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGF-kt48Hidjr59FySJo2qfPNmOgw) — научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и [приучать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F43087%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNHZIGzk-YyxTo3LNbh8qJu55rNQoA) к дисциплине. Правильное физическое воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает [любовь](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F63595%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEJQH713cASkueRkQOox0Os6H4H1w) к спорту, привычку к здоровому образу жизни. Но [достичь](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F55389%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFP79-obe2frjVQbQ5qgRv2OazCng) этого можно только тогда, когда [девиз](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F59215%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNH93jReswk0VABdAjUPXJ1ZU4BYCg) «Мама, папа и я — все вместе» [будет](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F62946%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGKq4wF5hQcC1iCpZWDGBzYondjCw) основным.

4. От 1 года до 3 лет у малыша практически надо [развивать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F28753%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNELwfXBRkP3Te48QOe-4QQXV0tthg) все основные движения. Он как [будто](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F62967%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFfdQmfeViDbf0FmnRv9MNrlBufyQ) все умеет, но действует еще неуверенно и порой неловко. [Прежде](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F36300%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNHRR6P8VxbFhz8HAV_lRf7gsmHIww) всего, обратите внимание на ходьбу. Ее необходимо [совершенствовать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F89547%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNG2yBrTaorqyB5cTGo8ZFemQN2AWw) в течение второго и даже третьего года.

5.Ребенок 2—3 лет должен [уметь](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F75558%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNErfnagtUpoxiXA9URm4Linb8kD4w) [бегать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F84073%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNG_Wgx7O8ku6XKxhGhRMWA-p-rwwQ). Бег порой может развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать он сможет еще не [скоро](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F89445%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEo5D7HCox7S49LjN36SLyLIh-NrA).

6. Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация, глазомер.

7. Посмотрите на своего малыша — он только [недавно](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F41440%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGty9rAUyptp9Z_kDuLHPn7YIrJFQ) встал на ноги и научился ходить, а уже пытается куда-то залезть, пролезть и проползти, а бросать [игрушки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F112916%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNE-Ycrk6CGeYchPurAg373JucDwJw), мячик, [толкать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F74469%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGpR7o7s7KRYkORg9WM3MCxV6aZxQ) и [катать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F53436%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNHZJ_RuK5GFTW_D6FwFbg_Y0HLqcQ) его — для него это [одно](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F32940%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGO2umQFE-VOQzprMq1q-pBHgKqHg) [удовольствие](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F71329%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNG12A69t5gs6ShGDy5HQtvXAmtV0A).

Но не думайте, что после того, как ребенок встал на [ноги](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F114372%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEXSXlmQI6AOPtDqfnoOKShljsDyg), все пойдет [само](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F69731%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFQOy7BC7rAW-4vBbhkVT6pXldsmw) собой. У детей в отличие от животных очень мало врожденных двигательных рефлексов. Подавляющее [большинство](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F68627%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEb7UwxYGnx8KT-ruC8G-zfVY784g) двигательных навыков возникает у них в результате обучения. И [обучать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F42056%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFFjHPL6IQ8zXyY5GCH1msUun521g) надо систематически и настойчиво, опираясь на уже достигнутые успехи и согласуя занятия с возрастными особенностями ребенка.

При этом важно не [упустить](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F71421%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNHhX5RAVCWiU3etxiYV2j1kxyNxjg) время. Ведь от правильного физического воспитания в этом возрастном периоде во многом зависит дальнейшее успешное развитие малыша.

8. Движения у детей раннего возраста развиваются в основном во время игры и самостоятельной двигательной деятельности. Поэтому в первую [очередь](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F43812%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGyiwNlJnazYTffcBI0kYQ_AfSzNw) для малыша необходимо создать все условия, чтобы он мог свободно [двигаться](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F58938%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGbiRlBq24WB3CYRMyQVZ-D1pUTSw) и дома, и на улице.

Если не [сдерживать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F25342%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFlHQpz2qGjMd-QWYC7ijIh--NbiQ) естественной активности ребенка, а [предоставлять](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F36081%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGvRW7fjWMHpAjK6zcgn0cBgsbI_A) ему [возможность](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F65259%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNH6nFdZZsL0_hq_HMZmJV2awlfL9A) свободно ходить, бегать, залезать на горку, [спускаться](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F27718%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGPQEPrmTwFU83Iyblz-Ky_LNzaIg) с нее, бросать мяч, [снежки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F115898%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNHJs-gF9sB6oUHHmuiWoPI16vJUKA), [копать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F113443%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNHVo0RmAzDrmkWU04eFq0wN4hBsYg) лопаткой, катать машину, [санки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F115650%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNF911SEl_aTgvoKvU0Jb1M5nGRMyQ), то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений, он станет ловким.

9. Если же малыша постоянно ограждать от возможных падений, ушибов, ударов, водить все время за руку, не [позволять](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F34744%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEytIvzNakH0xvDcHfUtRpX067ZKA) никуда [забираться](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F52082%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFJ0QUad3ahx12vTn-uvoAgy5iudA) до тех пор, пока он не подрастет, то упустите время, и он будет [отставать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F38716%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGUyIoQKrPbVuR2CjBKcGMqsCLXLw) от своих сверстников в детском саду и школе.

10. Вместе с тем, предоставляя ребенку определенную свободу, одновременно учите его, показывайте и объясняйте, как лучше выполнить то или иное движение, чтобы малыш не только повторил за вами, но и осмыслил его. Старайтесь, чтобы занятия доставляли ему удовольствие. Тогда и успехи будут более значительными. Лучше всего у ребенка все получается, [когда](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F60753%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFI1rn0qYZHiDyqmosG6sLMYZAdHQ) вы играете вместе с ним, а он вам подражает.

12. Очень важно [создать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F27515%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGKy7ijpOdBZuB-xVOJKqK47nfE0w) условия дома для двигательной деятельности ребенка. Хорошо, если вы сможете организовать дома «[мини](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F54079%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGCcXXJkExew0YkhiO-jkfcGnJBoQ)-[стадион](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F28140%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEPPaVlbosAhOp6QoWhsDBMSTYXXQ)». Но помните, что у малыша в 2—3 года еще не закончилось формирование костно-связочного аппарата, довольно слабы мышцы спины и подвижны позвонки. Ему нельзя поднимать тяжелые предметы, прыгать с большой высоты.

13. Во время прогулок в парке, в лесу старайтесь пройти с малышом определенное [расстояние](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F115438%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNHRaQOkOSD-T0pCr7xsL8gm7AXJCg). Это вырабатывает у него выносливость. Уже в 1,5—2 года малыш может спокойно [совершать](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F89540%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGZB75szXz_SpRMjfl-VAGwQz8NDA) прогулки протяженностью 200 - 300 м. С ребенком 3 лет можно пройти 1,5—2 км с небольшим отдыхом в середине пути.

14. На прогулке не ориентируйтесь только на свои ощущения. Ведь при ходьбе в темпе малыша вам может быть прохладно, а он, прилагая все свои силы, будет перегреваться. Часто малыш устает не от ходьбы, а от того, что он одет не по погоде. Особенно утомляет его тяжелая, слишком теплая [одежда](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F32879%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNHdv822rxJMZ8_bXHC46rmxFVgRJw), а также [неподходящая](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F35468%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEZkfUhimHyKLzKxAyt0WS9_VNNrg) [обувь](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F42011%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNE72j7_Rfqsx9fAP0iKAWDJXXO1_g). Лучше взять с собой теплую кофточку на всякий [случай](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.pandia.ru%252F30659%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFYYCJxNSDd3CxRtWAKkXzX5N2BXw).

15. Все занятия должны быть в удовольствие и по желанию. Но это желание в нем должны вызвать вы, родители, чтобы физкультура стала в жизни вашего ребенка необходимостью, которая поможет ему сохранить здоровье и активность на долгие годы. Все идет из детства.

Говоря словами средневекового поэта Себастьяна Бранта**:**

Ребенок учится  тому,

Что видит у себя в дому,

И вы всегда пример ему.