

Консультация для родителей «Важность физического развития в жизни детей младшего дошкольного возраста»



Подготовила: инструктор по ф.к. Зубричева А.Г.

09.01.2023

Краснодар

Природой в ребёнке заложен огромный потенциал сил, энергии, возможностей для роста и развития. Пропорции детского тела отличаются от взрослого: маленькие дети вызывают умиление и нежность – этим природа увеличивает шансы на выживание: о милом и симпатичном существе охотнее заботятся, ухаживают, ласкают.

В раннем детстве ребёнок осваивает прямохождение, развивает крупную (*походка, мышечная нагрузка*) и мелкую моторику (*мышцы кисти*).

Дети от природы очень любят двигаться. Могут часами бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия. Таким образом, они получают удовольствие. Взрослые часто, не понимая важности движения в жизни ребенка, могут искусственно его ограничивать, как фразами «*Веди себя хорошо!*», «*Не носись!*». так и складом повседневной жизни. Это может заложить в ребенке установку на малоподвижный образ жизни. Главное на что следует обратить внимание каждому родителю, это то, что движение в жизни ребенка играет важнейшую роль, без движения не будет интеллекта. Поэтому необходимо направлять детскую энергию в полезное русло, например зарядка, спорт, плавание и т. д.

Порой в комнате малыша его самого не видно из-за игрушек, развивающих комплектов и спортивных снарядов, но ребёнок учится через подражание и совместными со взрослыми действия! В играх копирует то, что увидел дома, по телевизору на улице. Действует «*как мама*», «*как папа*». Копирует походку, жесты, привычки, проявление эмоций, интонацию, слова. В детях заложено повторять за взрослыми природой, здесь действуют зеркальные нейроны. Дети не дают оценок, они наблюдают и повторяют. Они усердно учатся. И если родители делают зарядку по утрам, внимательны к своему здоровью, то и для детей это станет нормой, содержанием каждого дня. Но дети принимают не только хорошее, но и то, что взрослые называли бы «*дурным*». Нередко взрослые

ведут себя так, словно воспитание – это запрещение детям того, что позволительно им самим, или требование от детей того, что самому делать лень.

Подражание в детстве накапливает опыт взаимодействия с миром и самим собой, и это фундамент для следующего возрастного периода – подросткового, поэтому, и ребёнку, и его воспитателям будет на что опираться. Ребёнок умеет прилагать усилия, занимать себя, у него сформировались интересы и умения удовлетворять свои потребности, способность заниматься саморазвитием и многое другое, хорошее физическое развитие и самочувствие – это основа интереса к жизни.

А если ребёнок *«упорно не замечает»* требований родителей по соблюдению тех или иных правил? Бывает и такое. Правило должно быть правилом для всех членов семьи, а не только для младших.

Ребёнок через игру учиться осваивать окружающий мир, понимать его, смиряться с требованиями, творчески подходить к решению проблем. Обучения навыкам лучше всего осуществляется через игру.

