**Физическое развитие детей в возрасте**

**от двух до трех лет**

Третий год жизни малыша завершает ранее детство (ясельный возраст). Это период быстро физического развития, укрепление психики и формирования основных черт личности ребенка.

Изменяются пропорции тела, меняется осанка, дети становятся стройнее. У них четче выражается мускулатура. Совершенствуется движение рук за счет укрепления костей.

Забота о детях, их благополучии и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура.

**Утренняя гимнастика**. Ее следует проводить ежедневно после сна в течении 5 минут. Оздоровительное значение утренней зарядки, снятие «заторможенности» ребенка после сна дополняется важным психологическим моментом-воспитанием привычки начинать день с физических упражнений.

**Советы по проведению утренней гимнастики:**

1. Упражнения должны быть доступны. Включайте в комплекс уже знакомые движения.

2.Упражнения для туловища выполняются медленнее, чем движения для рук и ног.

3. следите за правильным дыханием: малыш должен дышать через нос..

4. Включайте в комплекс упражнения имитационного характера и объединяйте их в сюжет.

5. Структура зарядки может быть следующей:

- ходьба, бег;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз);

- упражнения для туловища (4 раза);

- упражнения для ног (4 раза);

- кратковременный бег, ходьба ( н-р, «Поймай меня!»)

**«Птички»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Содержание упражнений | дозировка | Метод. рекомендации |
|  | Ходьба друг за другом; легкий бег на носках, руки на поясе. Построение в круг | 1 мин | Ходьба-поднимать колени, размахивать руками |
| 1. | **«Птички машут крыльями»**  **И.п.:** ноги слегка расставлены, руки внизу.  **В.:** руки вверх, опустить вниз , сказать «Вниз», | 6 раз | Следить, чтобы все проговаривали слова. Руки в локтях прямые |
| 2. | **«Пьет птичка водичку»**  **И.п.:** ноги врозь, руки в стороны.  **В.:** наклон вперед, руки назад-в стороны, сказать «Клю-клю-клю», вернуться в и.п. | 5 раз | Ноги в коленях стараемся не сгибать |
| 3. | **«Клюет птичка зернышки»**  **И.п.:** ноги врозь, руки в стороны.  **В.:** присели, пальцами рук постучать по полу, сказать «Клю-клю-клю», вернуться в и.п. | 6 раз | В среднем темпе |
| 4. | **«Пружинка»**  **И.п.:** ноги слегка расставлены, руки на поясе.  **В.:** выполнять пружинистые движения ногами, стараясь выполнить прыжки, сказать «Чик-чирик» | 6 прыжков, чередуя с ходьбой  2 раза | Стараться прыгать легко на носочках |
|  | Спокойная ходьба. Бег на носочках врассыпную. |  |  |

Помимо зарядки, нужно повышать физическую активность детей **физкультурными занятиями.** Длительность 10 минут

**Примерный комплекс:**

*I часть занятия*

1.Ходьба за взрослым друг за другом (игра «Поезд»)

2. Поднимание рук в стороны («Самолет») – повторить 4-6 раз

3.Наклоны в стороны, руки в стороны( «Самолет ищет посадку» -2-4 раза

4.Приседания ( «Самолет приземлился») – 2-4 раза

5. Хлопки с пружинкой-6 раз

*II часть занятия*

1. Перешагивание через веревку, лежащую на полу

2.Подвижная игра «Догони меня!»

*III Часть занятия*

1.Игра «Пойдем неслышно» ( Ходьба на носочках)

**Что должен уметь ребенок к трем годам:**

1. Ходьба парами, держась за руки

2. Ходьба по дорожке шириной 20 см

3. Ходьба, бег между предметами

4. Бег на расстояние 10 м

5. Подпрыгивание на двух ногах

6.Прыжки на двух ногах, пытаясь продвигаться вперед

7.Прыжок в длину с места через веревочку

8. Прокатывание мяч двумя руками взрослому на расстоянии 1-1.5 м

9.Бросание мяча взрослому

10. Ловля мяча от взрослого с расстояния 1 м

11.Метание маленького мяча( предмета) правой и левой рукой в даль, в цель вертикальную и горизонтальную с расстояния до 1 м.

12.Ползание на четвереньках в разном направлении, к предмету на расстоянии 3-4 м

13. Ползание между двумя линиями

14.Подлезание под веревку, дугу высотой 30-40 см

15.Попытка влезания на вертикальную лесенку и слезание с нее любым удобным способом.

Занимаясь с ребенком. Взрослый помогает ему подтянуться, высоко прыгуть, взобраться на стул…Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий является предпосылкой успеха.

Успеха вам в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!

Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.-М.;Просвещение,1983.-144с.

2. Литвинова М. Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни. — М.: Айрис-пресс, 2005.

3. Пономарева С.А. Растите малышей здоровыми.-М.; Старт,1992.-95с.