

## **Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста от 2 до 3 лет.**

Любую маму волнует развитие ее ребенка, ведь недаром говорят: «Что посеешь, то и пожнешь». Эта поговорка может стать девизом для всех родителей, которые воспитывают детей от 2 до 3 лет.

Несмотря на то, что все дети развиваются индивидуально, существует ряд показателей для младшего дошкольного возраста, которые определяют общую картину физического развития ребенка. И это должны знать родители для того, чтобы быть уверенными, что малыш развивается в соответствии с нормой.

### ***Показатели физического развития детей 2 – 3 лет:***

Возрастной период от 2 до 3 лет – это наиболее тревожное для родителей время, так как оно характеризуется кризисом, переломным моментом в жизни каждого ребенка. Главное отличие в физическом развитии в данный период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, может действовать по образцу или словесному указанию взрослого.

- ребенок ходит, бегает, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках;
- бросает мяч взрослому и ребенку, может бросать в цель и попадать;
- ловит мяч двумя руками;
- подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает;
- катается на трехколесном велосипеде;
- может делать первые попытки в плавании, катании на лыжах и коньках.

### **Подвижные игры для детей 2-3 лет**

#### **Солнечный зайчик**

Возьмите фонарь и покажите ребенку, как от него на стене появляется желтое пятно: «Это солнечный зайчик». Предложите ребенку поймать ладошками «зайчика». Если «зайчик» окажется на полу – его можно ловить ногами.

#### **Блин и оладушки**

В центре комнаты кладётся большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько маленьких обручей («оладушки»). Дети бегают по комнате, затем взрослый говорит: «Блин», - или, «Оладушки». Детям надо встать в соответствующий обруч.

#### **Перебрось игрушки**

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между вами и ребенком поровну. Вы кидаете свои мягкие игрушки на территорию ребенка, а он - на вашу. Задача: перебросить все мягкие игрушки на площадь другого игрока.

### **Игра «Беги к тому, что назову».**

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться.

Мама объявляет ребенку: «Давай мы с тобой будем машинками!» (или паровозиками). Изображая машинок, можно, стоя на месте, гудеть как мотор машины и «бибикать».

Затем мама объявляет: «А теперь, машинки, поехали к горке!». Все «машинки» «едут» к горке. «А теперь к домику!». Дети передвигаются к домику и т.д.

Если малыш стоит на месте и никуда не бежит, можно помочь ему – взять его за руку и побежать вместе с ним. Постепенно он втянется в игру и начнет играть самостоятельно.

### **По дорожке.**

Мама рисует на земле извилистую линию (мелком на асфальте, палочкой на земле). Линия и будет нашей дорожкой. На конец «дорожки» можно положить какой-нибудь предмет – красивую формочку, лопатку. Малышу предлагают дойти до предмета по дорожке, стараясь не сходить с нее.

### **Городки.**

Взрослый ставит друг на друга несколько любых предметов, получается «башенка». Малышу дают мячик и предлагают бросить его так, чтобы эта башенка разрушилась. Постепенно расстояние до башенки увеличивают.

### **Собираем шарики.**

Для этого необходимо запастись разноцветными шарами и большой коробкой или корзиной. Возможно несколько вариантов игры. Можно рассыпать шарики и создать преграды для их сбора. Если ребенок уже различает шары, то попросить его собрать шарики какой-либо одного цвета. Таким образом, ребенок будет развиваться не только физически, но и умственно.

Можно поиграть с малышом в «Провези — не задень». Для этого необходимо провести игрушку-каталку. В специально отведенной для игр комнате нужно поставить кубики, ящики, кегли, диванные подушки и прочее. Они будут выполнять роль преград. Сначала взрослый должен показать ребенку, что нужно сделать. Основной задачей этой игры является прокатывание игрушки-каталки по выложенной из препятствий траектории. Предметы не должны быть задеты. После того как взрослый показал, в чём состоит задача малыша, ребенок сам должен проделать то же самое