

## «Физическая культура малыша»

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

В раннем детстве физическое и интеллектуальное развитие идёт параллельно.



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

Дети очень подвижны. Неутомимы в своем желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие. Взрослые успевают позабыть об этой радости: они становятся менее подвижными и менее жизнерадостными, поэтому детям не позволяют шалить, резвиться («Веди себя хорошо!», «Не носись как угорелый!» и т.д.), закладывая установку на малоподвижный образ жизни.

Хорошо бы направить детскую энергию в полезное русло: познакомить ребёнка с тем, что такое зарядка, санки, лыжи, бассейн, тренажеры, мячи и пр.

Распространенная ошибка - стремление обеспечить ребёнка всем самым-самым, порой в комнате малыша его самого не видно из-за игрушек, развивающих комплектов и спортивных снарядов. Но ребёнок учиться через подражание и совместные со взрослым действия! В играх копирует то, что увидел дома, по телевизору, на улице. Действуя «как мама», «как папа». Копирует походку, жесты, привычки, интонации, слова. Точность повторения удивительна! 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 перенимают не только хорошее, но и то, что взрослые назвали бы «дурным». Нередко взрослые ведут себя так, словно воспитание - это запрещение детям того, что позволено 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, потому что и ребёнку, и его воспитателям будет на что опереться. Ребёнок умеет прилагать усилия, занимать себя, у него сформировались интересы и умение 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 семейных правил? Бывает и такое. Правило должно быть правилом для всех членов семьи, а не только для младших.*

*Ребёнок через игру учится осваивать окружающий мир. Поэтому играйте с ребёнком, моделируйте ситуации, и в скором времени вы добьетесь положительных результатов!*