

Интерес к занятиям физкультурой у ребёнка нужно развивать уже с раннего возраста, тогда есть шанс, что в будущем не будет возникать проблем с опорно-двигательным аппаратом ребенка. Когда ребенок активен, это свидетельствует о его здоровье и правильном развитии. Но родителям бывает сложно уследить за всеми действиями малыша, поэтому хорошо бы направлять энергию маленьких детей в правильное русло. Лучше всего это сделать с помощью занимательной физкультуры для детей дошкольного возраста. Главная и самая правильная форма физического воспитания детей – игра.

Игровая деятельность – это очень важный и просто необходимый элемент развития каждого ребёнка.

Предлагаю вам рассмотреть комплекс упражнений для детей и попробовать применить его на практике.

Длительность занятия – не больше десяти минут.

Когда ребенок подрастает важно следить за его правильной осанкой. Во время выполнения упражнений носки должны быть разведены немного шире, чем пятки, малышу следует опираться на всю поверхность стопы. Плечи должны находиться на одном уровне. Тренировка проводится из 3–4 упражнений по 4–6 повторений каждого.

### Упражнения для детей 3–4 лет

#### «Ветер качает деревья»

Ноги ставим на ширине плеч, руки внизу. Наклоняемся в стороны, руки вверх.

#### «Собираем грибы»

Ноги слегка расставляем, руки находятся внизу. Присядьте и изобразите собирание грибов, затем надо выпрямиться.

#### «Листочки»

Ложимся на спину, руки свободны. Далее переворачиваемся на живот, затем – на спину.

#### «Зайчики»

Ноги ставим на ширине плеч, руки перед грудью. Делаем прыжки на месте, которые можно чередовать с ходьбой.

#### «Велосипед»

Ложимся на спину, руки и ноги выпрямлены. Выполняем сгибание и разгибание ног в коленях, как будто едем на велосипеде. Затем опускаем ноги и расслабляемся.

### «Птички клюют»

Ноги слегка расставляем, руки находятся внизу. Садимся на корточки, изображаем пальцами руки «как птичка клюёт».

### Совет родителям!

Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо больше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных майках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

### Помните:

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

## Навыки, умения, знания ребенка 3-4 лет.

- задействовать в играх обе руки;
- ходить на носочках;
- делать различные виды шагов: широкие и мелкие, приставные и в прыжке;
- ходить и бегать, управляя темпом (быстро, умеренно, медленно);
- ходить и бегать в заданном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами);
- ходить и бегать, держась крепко за руки;
- прыгать на месте, продвигаясь либо вперёд, либо назад, через невысокие и недлинные препятствия;
- достаточно точно бросать мяч в определённую цель, ловить его пока ещё только двумя руками;
- принимать активное участие в спортивных, танцевальных, игровых мероприятиях;
- последовательно выполнять разнообразные двигательные действия;
- управлять телом — удерживать равновесие при ходьбе по наклонной поверхности;
- уверенно крутить педали на велосипеде (пока ещё трёхколёсном);
- хорошо ходить спиной вперёд;
- подниматься и спускаться по лестнице, как взрослый, — чередуя ноги.

Ваш малыш без проблем справляется со всем этим в свои 3-4 года? Тогда можете быть уверены: особенности его физического развития не отклоняются от нормальных показателей. Если же у него ещё не всё получается, отчаиваться не стоит. Нужно лишь немного позаниматься с ним дополнительно, чтобы всё встало на свои места.

### Полезные советы!

! Чтобы не навредить собственному ребёнку, организуйте физические нагрузки для него грамотно, с учётом его возрастных особенностей 3-4 лет. Иначе можно замедлить развитие растущего организма.

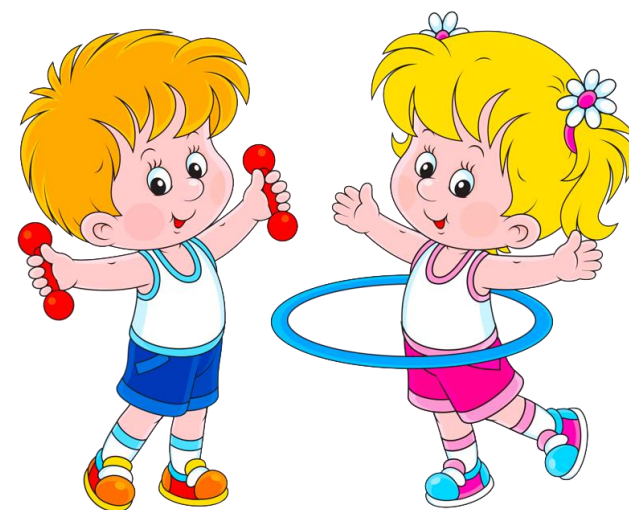
! Не должно быть неправильных поз: сведены плечи, опущено одно плечо, постоянно опущена вниз голова. Они могут стать для ребёнка привычными, что неизменно приводит к серьёзным нарушениям осанки.

! Для нормального физического развития органов дыхания учите ребёнка дышать носом.

! Обеспечьте ребёнку в 3-4 года сон в 11-13 часов в сутки. На дневной сон из них приходится 1-1,5 часа.

! Сразу пролечивайте любые заболевания. Не забывайте про профилактику.

## Физическая культура для детей 3-4 лет



*Физическое и психическое здоровье  
сохраняется благодаря гармоничному  
равновесию в семье.*

*Гиппократ.*

Разработала: воспитатель первой  
квалификационной категории Хренова А.В.  
Красногурьинск, 2022 г.