

# Физическое развитие ребенка: с чего начать?

Инструктор по ФК:  
Теркина А.П.

**Двигательная активность** оказывает **положительное** влияние не только на **здоровье** детей, но и на их **общее развитие**. Под влиянием **движений** развивается **эмоциональная, волевая, познавательная сфера** малыша.

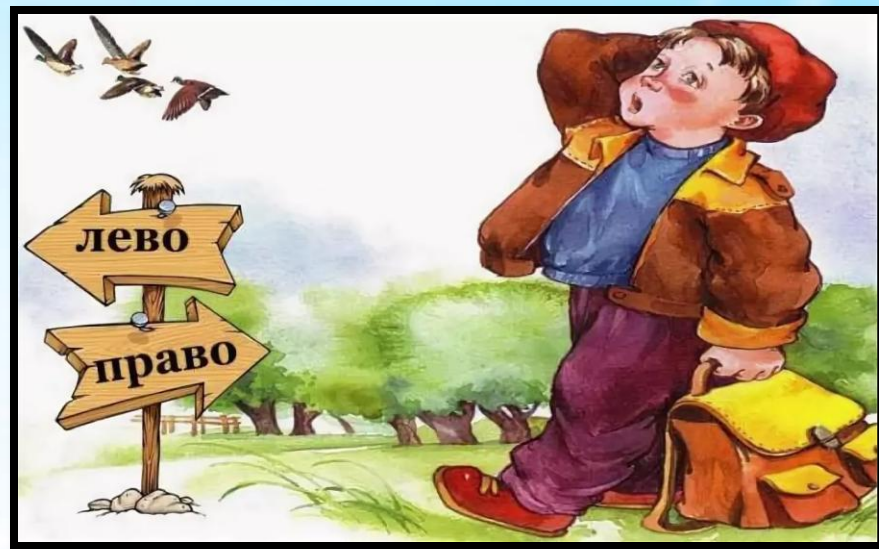




Разнообразные движения, особенно если они связаны с работой рук, оказывают положительное влияние на **развитие речи** (М. Кольцова)



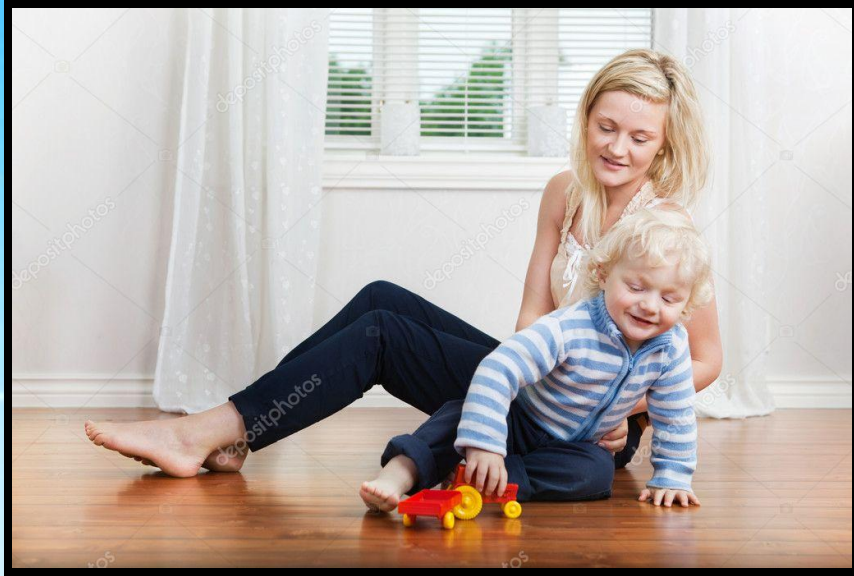
Во время ходьбы, лазанья, бега и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов, познает их свойства (*тяжелый, легкий, мягкий, твердый, длинный, короткий и т. п.*). Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т. д.



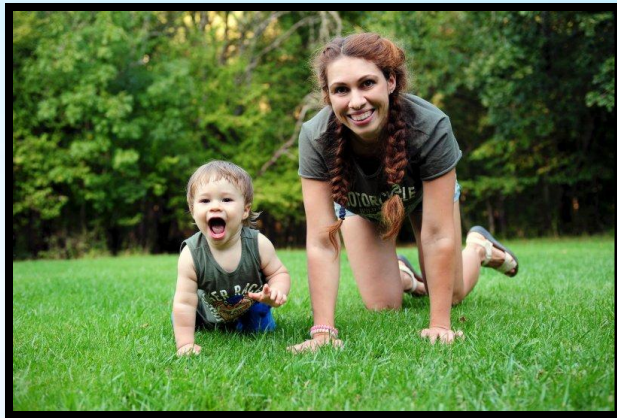
## Сколько же должен двигаться ребенок в течение дня, и какова интенсивность его движений?


Дети 2—3 лет за сутки преодолевают примерно 2,5—3 км, в то время как дети 6—7 лет — в два-три раза больше. Следует отметить, что разовая продолжительность движений у детей раннего возраста в связи с их быстрой утомляемостью небольшая. Например, ребенок второго года жизни может двигаться одновременно от нескольких секунд до 1,5—2 минут, затем меняет позу или вид движения.





В процессе смены движений происходит поочередное напряжение и расслабление разных групп мышц, что и обеспечивает ребенку отдых. Эту особенность необходимо учитывать взрослым при организации разных видов детской деятельности.





**Мы советуем родителям в условиях семьи использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:**

- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- закаливающие процедуры (*с учетом здоровья детей*).