**Консультация для родителей «Физическое развитие детей раннего возраста»**

Для малышей в **возрасте от 2 до 3 лет физическое** воспитание особенно значимо. В ежедневном режиме дневной сон остается главным условием сохранения здоровья и работоспособности ребёнка. В 2-2,5 года он должен спать днем до 2,5-3 часов, а став чуть старше (в 3 года) – не менее 2 часов.

Известно, что малыши быстро утомляются, нередко переключаются с одной деятельности на другую, не могут долго выполнять одно и то же упражнение. Частая смена деятельности характерна для ребёнка *(он быстро теряет интерес к тому, чем занимался)* даже в том случае, если в играх и упражнениях участвуют взрослые.

Режим **детей** 2-3 лет требует создания дифференцированных условий для их активности и жизнедеятельности. Ребятишкам 2-2,5 с половиной лет нужно больше времени, отводимого на режимные моменты. Они нуждаются в большей поддержке своей активности со стороны взрослого, чем дети постарше.

Малыши с 2 до 3 лет объединены в одну **возрастную группу**. Взрослому, организующему взаимодействие с ними, необходимо обращать самое тщательное внимание на самочувствие ребёнка, дозировать нагрузку всех видов деятельности, потому что чем младше ребёнок, тем он быстрее утомляется, но и быстрее восстанавливается. Следовательно, важно организовать рациональный режим и эффективную деятельность, разнообразную по форме и содержанию.

Дети в **раннем возрасте тратят много силы**, энергии на различные движения, в которых они ощущают большую потребность. В 2-3 года малыш может целый день, без остановки, ходить, бегать, играть с мячом, заниматься игрушками, подпрыгивать и т. п. Не устаёт, потому что всё время меняет характер, темп движения.

Организация условий для проявлений двигательной активности маленьких непосед остаётся одним из основных направлений в их **развитии**. Дети реализуют естественную потребность в перемещении, в то же время движение служит условием познания, приобретения нового опыта и новых впечатлений, набирает силу самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом. Согласно данным Л.Г. Голубевой, В.А. Шишкиной, двигательная активность двухлетних **детей** при 9-часовом пребывании в детском саду должна включать не менее 5,3- 6,8 тыс. шагов, а в 3 года – 9,0-9,5 тыс. шагов. Среднее количество движений в минуту в 2 года – 32-41, в 2,5 года – 43-50, а в 3 года – 44-56.

Отсутствие или дефицит двигательной активности грозит нарушениями в **развитии** всех систем маленького созревающего организма. Дети, которые лишены возможности свободных движений, вялы, эмоционально подавлены.

Недостаток в движении приводит к быстрому утомлению. Следствием нередко бывает проявление компенсаторной двигательной функции: у ребятишек появляются такие двигательные акты, как раскачивание тела в разные стороны, бесцельное размахивание и навязчивые движения руками, сосание пальцев и т.п. *(М.М. Кольцова)*. Если отказать ребёнку в движении, то результатом может стать не только отставание в **физическом развитии**, но и нарушение целого комплекса **психофизических процессов**: дефекты в **развитии речи**, задержка психического **развития**, нарушение обмена веществ, опорно-двигательного аппарата: вялая осанка, плоскостопие и т.д. Отказ от предлагаемых движений или недостаточная двигательная активность малыша должны служить для взрослого сигналом: имеются проблемы в здоровье и **развитии ребёнка**.

В период **раннего возраста** у человека формируется «сенсомоторный интеллект» (Ж.Пиаже), он способствует **развитию** разных по сложности предметных действий и речевой активности. Толчком к формированию речи и мышления служит двигательная деятельность ребёнка, что объясняется анатомическим расположением двигательного анализатора по отношению к речевой и моторной областям.

Для малыша движения ценны ещё и тем, что составляют чувственную основу его познания. Направления движения ориентированы на то, что необычно, ново, вызывает интерес маленького исследователя.

Дети третьего года жизни – непоседы, они, как правило, уже освоили ходьбу, пытаются быстро перемещаться. Данный **возраст** характеризуется неуёмным желанием бегать, прыгать, вертеться, куда-то влезать и откуда-то слезать, что-то тянуть, толкать и вообще быть в движении. Именно так ребятишки могут научиться контролировать своё тело, чувствовать его и управлять им.

Разнообразный двигательный опыт стимулирует формирование таких функций, как равновесие и координация, которые у **детей раннего и младшего возраста ещё очень слабы**.

**Закаливание детей раннего возраста**

**Воздушные ванны**

• В отсутствии **детей** организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;

• В присутствии **детей** организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;

• Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде *(при температуре воздуха не ниже 18-20° С)*;

• Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде *(х/б носки, облегчённая одежда)*;

• Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18° С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39° С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20° С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;

• В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

**Водные процедуры**

• Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна;

• Обучаем **детей** обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;

• Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1° С, доводя до 18° С.

Организация сна **детей**

• Проветриваем спальню перед сном **детей не менее получаса**;

• Организуем одевание и раздевание **детей** только в групповой комнате *(помним про контрастную ванну)*;

• Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем её;

• Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна **детей**;

• Подъём организуем по мере пробуждения **детей**.

Организация **детей на прогулку**

• Воспитатель первой выводит подгруппу **детей**, которые оделись быстрее, т.о. предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя;

• Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем **детей** надеть меньше одежды;

• Организуем прогулки при температуре воздуха не ниже 20° С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания **детей на воздухе**;

•Во избежание переохлаждения обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, **общеразвивающие упражнения**, а также один раз в неделю проводим занятия по **физической культуре на воздухе**.