



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ясельная группа (1,5–2 года)

Движение – это радость познания мира!
В этом возрасте движение помогает малышу расти здоровым, крепким и любознательным.



ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ РЕБЁНОК

- Ходить самостоятельно, уверенно.
- Приседать и вставать.
- Подниматься и спускаться по невысокой лестнице (при поддержке).
- Перешагивать через небольшие препятствия.
- Катать мяч вперёд.
- Подниматься на носочки.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Создавайте условия для безопасного движения.
- Поощряйте самостоятельность ребёнка.
- Играйте вместе: это укрепляет доверие и развивает движения.
- Чаще гуляйте на свежем воздухе.
- Одевайте ребёнка в удобную одежду и обувь.



ПОЛЕЗНЫЕ ИГРЫ

- «Прокати мяч» – катание мяча вперёд.
- «Догони игрушку» – ползание и ходьба за игрушкой.
- «Пройди по дорожке» – ходьба по линии или по коврику.
- «Собери пирамидку» – развивает движения рук и координацию.
- «Ловкие ручки, ловкие ножки» – хлопки, топание под музыку.



ДОМАШНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Ходьба по комнате в разных направлениях.
- Приседания с поддержкой.
- Перешагивание через мягкие предметы (валики, подушки).
- Катание мяча друг другу.
- Ходьба на носочках с поддержкой.



ПОЛЬЗА ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ МАЛЫША



Укрепляет здоровье



Повышает иммунитет



Развивает ловкость и координацию



Способствует развитию мышления и речи



Дарит хорошее настроение

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

- ✗ Долгое нахождение в коляске, шезлонге, на стульчике.
- ✗ Просмотр телевизора и использование гаджетов.
- ✗ Строгие запреты на естественные движения ребёнка.
- ✗ Перегревание (слишком тёплая одежда, душное помещение).
- ✗ Сравнение ребёнка с другими детьми.



ПОМНИТЕ!

Ваш малыш растёт через движение!
Любящая поддержка и совместные игры – лучший вклад в его здоровье и гармоничное развитие!



инструктор по физической культуре Зерщикова А.В