

## *Рекомендации инструктора по физической культуре*

### ***Занятия физическими упражнениями и ваш ребенок***

Многочисленные исследования свидетельствуют: без регулярных занятий физической культурой деятельность функциональных систем организма начинает ухудшаться уже с 7 (!) лет.

А наши дети стали недопустимо мало двигаться. Движение, физкультура — необходимое условие правильного развития ребенка.

Под воздействием физических упражнений становятся более прочными кости, суставы и связки, укрепляются мышцы брюшного пресса и спины, образуя естественный мышечный корсет, формируя правильную осанку. Занятия физкультурой благотворно сказываются на деятельности всех внутренних органов, особенно сердца и легких.

Сердечные сокращения становятся более редкими, но более мощными.

Легкие увеличиваются в объеме, их жизненная емкость повышается.

В результате в организм поступает больше кислорода, полнее удаляется углекислота, то есть улучшается газообмен, усиливаются окислительные процессы, улучшается усвоение тканями питательных веществ.

Специальные исследования показали, что гимнастика, игры, спорт развивают у детей память и внимание, точность и быстроту движений, дисциплинированность и логическое мышление, трудолюбие и настойчивость.

Первое знакомство ребенка с разнообразным миром движений происходит в семье, и именно родители должны разбудить у него интерес к занятиям физической культурой, привить любовь к ним.

Огромную пользу здоровью детей приносят даже кратковременные, но ежедневные занятия физическими упражнениями под руководством и контролем родителей. Еще лучше—вместе с ними.

Прежде чем начать целенаправленные тренировки, надо выполнить два условия.

**Первое**—получить разрешение педиатра: как бы хорошо вы ни знали своего ребенка, оценить его состояние может только врач!

**Второе условие**—определить уровень физического развития, физическую подготовленность ребенка.

Это вы можете сделать сами.

Результаты простых расчетов и тестов помогут выявить двигательные навыки и качества, которые надо развивать у вашего ребенка, выбрать упражнения, которые ему необходимо выполнять.

Физическое развитие ребенка 2 лет должно соответствовать нормам, разработанным педиатрами. Дети в этом возрасте уже многое умеют и понимают. Они активны, импульсивны и прекрасно общаются с родителями и ровесниками. Они проявляют свой характер и требуют повышенного внимания и понимания.

Оптимальный вес ребенка в 2 года зависит от пола. Мальчики обычно весят двенадцать килограмм, а девочки на двести грамм больше.

Вот и рост ребенка в 2 года может также отличаться в зависимости от того, мальчик это или девочка. Девочка в среднем к двум годам имеет рост восемьдесят шесть килограмм, а мальчики весят восемьдесят восемь килограмм.

Надо сказать, что зубы у ребенка 2 лет в полном составе, включая коренные. Если не употреблять много сахара и современных сладостей, то они будут помогать ребенку справляться с пищей еще несколько лет. Потом произойдет смена молочных зубов на постоянные. Поэтому очень важно следить за физическим развитием ребенка, а также за правильным питанием каждый день. Чтобы помочь ребенку правильно развиваться, необходима гимнастика для детей 2 года. Они могут делать ее совместно с родителями или под присмотром опытного тренера, который непосредственно занимается физическим развитием детей и подростков.

Помимо активных упражнений, необходимо помогать ребенку развивать моторику. Именно правильное и корректное развитие моторики помогает ему в дальнейшем эффективно осваивать речь.

Ведь в двухлетнем возрасте речь ребенка еще неразвита. Очень важно уделять этому процессу большое количество времени. Можно приобрести развивающие игры и ежедневно заниматься, получая удовольствие и пользу от этого процесса. Очень важно для физического развития ребенка больше бывать на свежем воздухе и дать ему возможность общаться со своими одноклассниками и детьми постарше.

Ему в дальнейшем будет проще найти общий язык со сверстниками, если он научится общаться и делиться игрушками на детской площадке.

Родителям необходимо уделять много внимания своему чаду и делать все возможное для того, чтобы он рос здоровым и счастливым. Гармоничные отношения в семье также способствуют развитию двухлетнего человека, который продолжает изучать и пробовать на вкус окружающий его мир. Он должен развиваться в здоровой обстановке и в любящей семье.

Если ребенок имеет тягу к рисованию, надо приобрести ему краски, альбом и карандаши. Можно показать ему основы простого рисунка и помочь в творческом развитии.

Современная промышленность выпускает много развивающих игр, которые помогают двухлетнему ребенку правильно и гармонично развиваться как личность.

