**«Физическое воспитание с раннего возраста»**

Малышу исполнилось 2 года- он научился ходить, твердо держится на ногах, даже бегает. Дети в этом возрасте уже в состоянии выполнять упражнения по вашей команде, без предварительного показа, они для них – всего лишь часть интересной игры.

Положите на край стола игрушку – пусть ребенок изо всех сил тянется, чтобы достать ее. Разбросайте игрушки по полу – «Ах, какие непослушные, убежали. Ну-ка догони их и принеси мне!». Ребенок с удовольствием будет приседать, поднимать игрушки и бегать с ними к вам. Не забывайте про игры вроде «догоняю-догоняю-догоню». Играйте в них почаще, особенно во время прогулок. Ничего нет грустнее, чем картина, когда малыш, как маленький старичок, чинно идет с мамой за ручку по улице. Ему необходимо бегать, резвиться, а не прогуливаться! Да и вы, занимаясь с ребенком гимнастикой, будьте активным участником, а не пассивным наблюдателем.

Станет ребенок подрастать – раз и навсегда откажитесь от запретов и окриков, формирующих, по мнению многих матерей, «послушных детей»: «Не бегай! Не прыгай! Посидел бы спокойно!». Взрослые сдерживают естественную потребность здорового ребенка в движении, конечно же, из самых лучших побуждений – чтобы он не упал, не ушибся. Но эта потребность обусловлена самой жизнью. Все малыши любят, едва лишь научившись ходить, преодолевать препятствия: влезать на ступеньки и даже прыгать с них, карабкаться на стулья, на диваны… И все это без устали, десятки раз подряд. Многих родителей это раздражает, заставляет волноваться. Однако не стоит сердиться и пугаться, тормозя физическое развитие ребёнка. Лучше подстрахуйте своего малыша: поддержите, помогите взобраться на диван, подхватите вовремя. Маленькому организму мышечная активность просто необходима – как еда, сон, свежий воздух.

Физическое развитие ребёнка в 3 года.

С 3-х лет для физического развития ребёнка полезны упражнения в висячем положении: они укрепляют мышцы спины и рук. Попробуйте, нагнувшись, дать ребенку обнять себя за шею, а выпрямившись - повиснуть на вашей шее. Покружите его и увидите, в какой неописуемый восторг придет ваш малыш. С 2-х лет можно поднимать ребенка за руки, а с 4-х – кружить над землей на вытянутых или полусогнутых руках. Отлично получается у малыша кружение с разбега, где взрослый подхватывает его под мышки.

Необходимо стараться развивать у ребенка чувство ритма – это очень пригодится ему в жизни. Лучшее средство для этого – конечно, танцы под музыку. Вообще, дети охотно танцуют, особенно со взрослыми. Причем, в них еще отсутствуют стеснительность и какие-либо ограничения, присущие взрослым. Так что танцуйте на здоровье!

В 3-4 года, помимо гимнастики-игры, с ребенком нужно заниматься утренней гимнастикой, ведь она хорошо восстанавливает после сна, заряжает организм энергией на целый день и дисциплинирует.

Конечно, каждый родитель сам выбирает методику физического развития, приемлемую для своего ребенка. Общее правило одно: не стоит ждать мгновенного «чуда» - нужно просто запастись терпением.