**Физическое развитие ребёнка в раннем возрасте – залог здоровья**

Комплексное развитие ребёнка невозможно представить без занятий физкультурой. Упражнения должны быть полезными, доступными и не очень сложными. Физические нагрузки для малыша следует увеличивать постепенно, чтобы не перегрузить растущий организм. Занятия не должны быть скучными, иначе малыш быстро потеряет к ним интерес. Занимаемся играя! А если вы будете заставлять его заниматься против воли, то ни к чему хорошему это не приведет и при первой же возможности ребенок прекратит тренировки.

**!**Важно понимать, что несмотря на быстрый рост всех систем и органов ребенка они все равно не развиты так, как у взрослых людей. К тому же у детского организма не до конца сформирован иммунитет, поэтому при слишком высоких нагрузках может наступить перенапряжение, что приводит к снижению иммунной защиты и развитию различных заболеваний.

Основные средства физического воспитания:

1. правильное питание — сбалансированный рацион является основой здоровья и нормального развития детского организма, в еде должны содержаться все необходимые питательные вещества (белки, углеводы, витамины, жиры, макро и микроэлементы);
2. правильный режим дня — малыш должен жить по расписанию, вовремя вставать по утрам и ложиться спать по вечерам, спать нужно 10 - 12часов;
3. соблюдение правил гигиены;
4. проведение оздоровительно-закаливающих процедур;
5. создание условий для достаточной двигательной активности.

Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности малыша. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка.

Игра - ведущая деятельность ребёнка до 3 лет. Специальные занятия, как в школе, ребятам пока даются сложно. Это скучно и неинтересно. А вот игра помогает ненавязчиво и в увлекательной форме изучить и закрепить информацию, а также тренирует координацию, ловкость и внимательность. Предлагаем вам подборку игр для физического развития малыша.

**Игра «Большие ноги»**

Когда вы идете с ребенком пешком, разнообразьте шаги – широкие, частые, косолапые, вприпрыжку и пр. Сперва можно это делать с помощью потешки: Большие ноги шагают по дороге, (говорите басом, идете медленно широкими шагами), Маленькие ножки бегут по дорожке (говорите тонким голосом, быстро перебираете ногами). Затем можно добавить персонажей, например, «мишка идет по опушке» и показываете, как он косолапит. Потом «зайка скачет по тропинке» – идете и подпрыгиваете. Крабики идут приставным шагом, раки пятятся назад, кошечки и собачки ходят на 4 лапках, гусеницы и змеи совсем не имеют лап, поэтому дома можно поваляться на полу как они.

**Игра «Стой-беги»**

Еще одна короткая игра, которая подходит для пешей прогулки. Тут все просто: ребенок идет, а вы даете команды «стой» и «беги», соответственно показывая своим примером, что нужно делать. Когда ребенок подрастает, постепенно можно путать команды, например, дважды подряд говорить «стой». Кстати, игра отлично «работает» в те моменты, когда малыш устал или просто не хочет идти ножками, а вам нужно дойти до **дома.**

**Игра «Кошки-мышки»**

В нее замечательно играть на улице, например, на детской площадке, где есть много «домиков», в которых можно спрятаться. Это самая классическая догонялка, в ней одному нужно убегать, а другому догонять. Персонажей можно менять по вкусу ребенка, например, мышка и сова. Естественно, малышу в этом возрасте нужно поддаваться, он будет бегать со скоростью улитки, но испытывать неподдельный восторг от игры. Если вы играете втроем, например, со старшим ребенком или со вторым родителем, то можно вдвоем с малышом бегать за ручку и ловить мышку.

