

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ура, Физкульт-Ура!

дети 3–4 лет

Подготовила:
Ашихмина Светлана Васильевна
инструктор по физической культуре • 1 категория

Детский сад № 25 «Рябинка»
сентябрь 2026

01 Первые шаги в физкультуре



В 3–4 года ребёнок активно изучает свои возможности.

Как быстро можно побежать?

Как высоко прыгнуть?

Куда залезть?

Через что перешагнуть?

Что получится, если бросить мяч вот так?

Не мешать ребёнку исследовать → наблюдать → поддерживать → направлять



02 Дайте попробовать самому



Меньше: «Не туда» • «Не так» • «Давай я покажу» • «Осторожно!»

Если ситуация безопасная, иногда полезнее просто остановиться и посмотреть, что ребёнок сделает сам.

«Я могу» • «У меня получилось» • «Я попробовал и справился»

ВАЖНО! Дети все разные, разный темп их развития и неловкость в движениях — это нормально.

НЕ СРАВНИВАЙТЕ ни с кем СВОИХ ДЕТЕЙ



03 Движение — это не страшно



Если опасность настоящая — взрослый вмешивается.

Но постоянные «ой», «ах», «упадёшь», «не лезь», «не бегай» могут постепенно сформировать установку:

~~«Движение — это опасно»~~

ЛУЧШЕ

«Попробуй» • «Я рядом» • «Смотри, как тебе удобнее» • «Давай подумаем, как это сделать»



04 Личный пример — лучший пример



Ребёнок видит, как живут взрослые, и воспринимает движение как обычную часть жизни.

Гулять • ходить пешком • кататься • играть с мячом • двигаться вместе

Не обязательно устраивать дома специальные спортивные занятия.

Лучшее занятие — то, в котором взрослый тоже участвует.



05 Не спешите учить



Иногда достаточно дать ребёнку пространство и посмотреть, что он сам придумает.

Меньше учить — больше наблюдать

Меньше запрещать — больше безопасных возможностей

Меньше делать за ребенка — больше давать пробовать самому



06 Закаливание и форма



Закаливание

Ежедневная прогулка • свежий воздух • движение • одежда по погоде • отсутствие перегревания

Главное — регулярность и постепенность.

Форма

Обувь — по размеру, мягкая, с достаточно гибкой подошвой, которая хорошо фиксируется на ноге. Желательно без шнурков;
Застежка-липучка – отлично, надежно, удобно

Одежда — белый верх, чёрный низ. Свободная, не стесняющая движений.
Без майки под футболкой (это уже ответственность воспитателя при подготовке группы к занятию).

Подготовка к занятию — общая забота взрослых.



07 Движение с удовольствием



**Формирование радости от двигательной активности —
прочный фундамент здоровой и интересной жизни в
будущем.**

**двигаться — интересно
пробовать — не страшно
«я сам могу!»**

Пусть физкультура будет не только занятием в детском саду, а естественной частью жизни ребёнка.





Ура, Физкульт-Ура!

Давайте дадим детям возможность:

двигаться • пробовать • исследовать • ошибаться •
снова пробовать • радоваться тому, что получилось

Наша задача — наблюдать, поддерживать и вовремя направлять.

Спасибо за внимание!