 

**Консультация для родителей: «Физическое развитие детей младшего возраста»**

1. К дошкольному возрасту [дети](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F112368%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNFdqSbJzN-4q1uqEb05hGq6UpP3fQ&sa=D&ust=1544031218675000), как правило, хорошо управляют своим телом. Они постоянно находятся в движении, они — непоседы. Именно эта непоседливость помогает ребенку познавать окружающий мир. А потому физическая активность столь же важна для умственного развития, как и любая игра.

2. В современной жизни все [больше](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F68621%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNHGvoNNrwXIXiFbbMS9Pe7VKIO4MQ&sa=D&ust=1544031218676000) снижается двигательная активность человека дома и на работе. По своей природе ребенку это не свойственно. Но, к сожалению, гипокинезия наблюдается и у детей. Как доказано многими специальными исследованиями, это крайне отрицательно сказывается на развитии растущего организма.

3. [Движение](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F58942%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGQpwiaQsm9jYjdfgwI0icBrHH2UQ&sa=D&ust=1544031218677000) — это естественная [потребность](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F92492%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNEe1dAqoCygCVosiP3NgdkeRLz5xQ&sa=D&ust=1544031218678000) ребенка, особенно 2- и 3-летнего. Если [последить](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F45632%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNFWFbt6tJvyKiRx_65Efg4UASneOQ&sa=D&ust=1544031218678000) за таким малышом, то можно [увидеть](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F70984%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGrNb3Vcv9Adihu5N32fzJGQADM5A&sa=D&ust=1544031218679000), что он все время активен, старается сделать все сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимо — шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. [Правда](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F105472%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNE5pOWnA05nRBG1NnLm2k-5a8inCw&sa=D&ust=1544031218679000), еще не все у него умело получается. Поэтому ваша главная [задача](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F112694%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGF-kt48Hidjr59FySJo2qfPNmOgw&sa=D&ust=1544031218680000) — научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и [приучать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F43087%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNHZIGzk-YyxTo3LNbh8qJu55rNQoA&sa=D&ust=1544031218680000) к дисциплине. Правильное физическое воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает [любовь](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F63595%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNEJQH713cASkueRkQOox0Os6H4H1w&sa=D&ust=1544031218681000) к спорту, привычку к здоровому образу жизни. Но [достичь](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F55389%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNFP79-obe2frjVQbQ5qgRv2OazCng&sa=D&ust=1544031218682000) этого можно только тогда, когда [девиз](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F59215%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNH93jReswk0VABdAjUPXJ1ZU4BYCg&sa=D&ust=1544031218682000) «Мама, папа и я — все вместе» [будет](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F62946%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGKq4wF5hQcC1iCpZWDGBzYondjCw&sa=D&ust=1544031218683000) основным.

4. От 1 года до 3 лет у малыша практически надо [развивать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F28753%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNELwfXBRkP3Te48QOe-4QQXV0tthg&sa=D&ust=1544031218684000) все основные движения. Он как [будто](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F62967%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNFfdQmfeViDbf0FmnRv9MNrlBufyQ&sa=D&ust=1544031218684000) все умеет, но действует еще неуверенно и порой неловко. [Прежде](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F36300%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNHRR6P8VxbFhz8HAV_lRf7gsmHIww&sa=D&ust=1544031218685000) всего, обратите внимание на ходьбу. Ее необходимо [совершенствовать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F89547%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNG2yBrTaorqyB5cTGo8ZFemQN2AWw&sa=D&ust=1544031218685000) в течение второго и даже третьего года.

5.Ребенок 2—3 лет должен [уметь](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F75558%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNErfnagtUpoxiXA9URm4Linb8kD4w&sa=D&ust=1544031218686000) [бегать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F84073%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNG_Wgx7O8ku6XKxhGhRMWA-p-rwwQ&sa=D&ust=1544031218687000). Бег порой может развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать он сможет еще не [скоро](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F89445%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNEo5D7HCox7S49LjN36SLyLIh-NrA&sa=D&ust=1544031218688000).

6. Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация, глазомер.

7. Посмотрите на своего малыша - он только [недавно](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F41440%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGty9rAUyptp9Z_kDuLHPn7YIrJFQ&sa=D&ust=1544031218690000) встал на ноги и научился ходить, а уже пытается куда-то залезть, пролезть и проползти, а бросать [игрушки](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F112916%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNE-Ycrk6CGeYchPurAg373JucDwJw&sa=D&ust=1544031218692000), мячик, [толкать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F74469%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGpR7o7s7KRYkORg9WM3MCxV6aZxQ&sa=D&ust=1544031218694000) и [катать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F53436%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNHZJ_RuK5GFTW_D6FwFbg_Y0HLqcQ&sa=D&ust=1544031218696000) его - для него это [одно](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F32940%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGO2umQFE-VOQzprMq1q-pBHgKqHg&sa=D&ust=1544031218698000) [удовольствие](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F71329%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNG12A69t5gs6ShGDy5HQtvXAmtV0A&sa=D&ust=1544031218700000).

Но не думайте, что после того, как ребенок встал на [ноги](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F114372%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNEXSXlmQI6AOPtDqfnoOKShljsDyg&sa=D&ust=1544031218702000), все пойдет [само](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F69731%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNFQOy7BC7rAW-4vBbhkVT6pXldsmw&sa=D&ust=1544031218703000) собой. У детей в отличие от животных очень мало врожденных двигательных рефлексов. Подавляющее [большинство](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F68627%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNEb7UwxYGnx8KT-ruC8G-zfVY784g&sa=D&ust=1544031218705000) двигательных навыков возникает у них в результате обучения. И [обучать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F42056%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNFFjHPL6IQ8zXyY5GCH1msUun521g&sa=D&ust=1544031218707000) надо систематически и настойчиво, опираясь на уже достигнутые успехи и согласуя занятия с возрастными особенностями ребенка.

При этом важно не [упустить](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F71421%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNHhX5RAVCWiU3etxiYV2j1kxyNxjg&sa=D&ust=1544031218709000) время. Ведь от правильного физического воспитания в этом возрастном периоде во многом зависит дальнейшее успешное развитие малыша.

8. Движения у детей раннего возраста развиваются в основном во время игры и самостоятельной двигательной деятельности. Поэтому в первую [очередь](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F43812%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGyiwNlJnazYTffcBI0kYQ_AfSzNw&sa=D&ust=1544031218711000) для малыша необходимо создать все условия, чтобы он мог свободно [двигаться](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F58938%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGbiRlBq24WB3CYRMyQVZ-D1pUTSw&sa=D&ust=1544031218713000) и дома, и на улице.

Если не [сдерживать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F25342%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNFlHQpz2qGjMd-QWYC7ijIh--NbiQ&sa=D&ust=1544031218715000) естественной активности ребенка, а [предоставлять](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F36081%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGvRW7fjWMHpAjK6zcgn0cBgsbI_A&sa=D&ust=1544031218715000) ему [возможность](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F65259%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNH6nFdZZsL0_hq_HMZmJV2awlfL9A&sa=D&ust=1544031218716000) свободно ходить, бегать, залезать на горку, [спускаться](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F27718%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGPQEPrmTwFU83Iyblz-Ky_LNzaIg&sa=D&ust=1544031218716000) с нее, бросать мяч, [снежки](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F115898%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNHJs-gF9sB6oUHHmuiWoPI16vJUKA&sa=D&ust=1544031218717000), [копать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F113443%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNHVo0RmAzDrmkWU04eFq0wN4hBsYg&sa=D&ust=1544031218718000) лопаткой, катать машину, [санки](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F115650%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNF911SEl_aTgvoKvU0Jb1M5nGRMyQ&sa=D&ust=1544031218718000), то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений, он станет ловким.

9. Если же малыша постоянно ограждать от возможных падений, ушибов, ударов, водить все время за руку, не [позволять](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F34744%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNEytIvzNakH0xvDcHfUtRpX067ZKA&sa=D&ust=1544031218719000) никуда [забираться](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F52082%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNFJ0QUad3ahx12vTn-uvoAgy5iudA&sa=D&ust=1544031218720000) до тех пор, пока он не подрастет, то упустите время, и он будет [отставать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F38716%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGUyIoQKrPbVuR2CjBKcGMqsCLXLw&sa=D&ust=1544031218720000) от своих сверстников в детском саду и школе.

10. Вместе с тем, предоставляя ребенку определенную свободу, одновременно учите его, показывайте и объясняйте, как лучше выполнить то или иное движение, чтобы малыш не только повторил за вами, но и осмыслил его. Старайтесь, чтобы занятия доставляли ему удовольствие. Тогда и успехи будут более значительными. Лучше всего у ребенка все получается, [когда](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F60753%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNFI1rn0qYZHiDyqmosG6sLMYZAdHQ&sa=D&ust=1544031218721000) вы играете вместе с ним, а он вам подражает.

12. Очень важно [создать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F27515%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGKy7ijpOdBZuB-xVOJKqK47nfE0w&sa=D&ust=1544031218722000) условия дома для двигательной деятельности ребенка. Хорошо, если вы сможете организовать дома «[мини](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F54079%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGCcXXJkExew0YkhiO-jkfcGnJBoQ&sa=D&ust=1544031218723000)-[стадион](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F28140%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNEPPaVlbosAhOp6QoWhsDBMSTYXXQ&sa=D&ust=1544031218723000)». Но помните, что у малыша в 2—3 года еще не закончилось формирование костно-связочного аппарата, довольно слабы мышцы спины и подвижны позвонки. Ему нельзя поднимать тяжелые предметы, прыгать с большой высоты.

13. Во время прогулок в парке, в лесу старайтесь пройти с малышом определенное [расстояние](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F115438%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNHRaQOkOSD-T0pCr7xsL8gm7AXJCg&sa=D&ust=1544031218724000). Это вырабатывает у него выносливость. Уже в 1,5—2 года малыш может спокойно [совершать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F89540%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNGZB75szXz_SpRMjfl-VAGwQz8NDA&sa=D&ust=1544031218725000) прогулки протяженностью 200 - 300 м. С ребенком 3 лет можно пройти 1,5—2 км с небольшим отдыхом в середине пути.

14. На прогулке не ориентируйтесь только на свои ощущения. Ведь при ходьбе в темпе малыша вам может быть прохладно, а он, прилагая все свои силы, будет перегреваться. Часто малыш устает не от ходьбы, а от того, что он одет не по погоде. Особенно утомляет его тяжелая, слишком теплая [одежда](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F32879%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNHdv822rxJMZ8_bXHC46rmxFVgRJw&sa=D&ust=1544031218725000), а также [неподходящая](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F35468%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNEZkfUhimHyKLzKxAyt0WS9_VNNrg&sa=D&ust=1544031218726000) [обувь](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F42011%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNE72j7_Rfqsx9fAP0iKAWDJXXO1_g&sa=D&ust=1544031218726000). Лучше взять с собой теплую кофточку на всякий [случай](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.pandia.ru%25252F30659%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNFYYCJxNSDd3CxRtWAKkXzX5N2BXw&sa=D&ust=1544031218727000).