

# СТАТЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

( ВОЗРАСТ - ОТ 1,5 ДО 2 ЛЕТ)

Подготовила: Инструктор по физическому  
воспитанию Михайлова.А.В.

Дата проведения: 30.03 - 3.04

## **Утренняя гимнастика включает в себя:**

- 1)Ходьба за родителями. По сигналу остановиться, повернуться к родителю.
- 2)Ходьба , постепенно перейти к бегу и закончить ходьбой .
- 3)Ходьба на носках.
- 4)Бег и ходьба друг за другом.
- 5)Ходьба на пяточках.
- 6)Построение в круг с родителями.
- 7) Под музыку "Паровозик ТАКА-ТАКИ" родители выполняю вместе с ребенком упражнения которые проговариваются в песенке.

## **Игры на свежем воздухе:**

### **«Беги к тому, что назову».**

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться. Мама объявляет ребенку: «Давай мы с тобой будем машинками!» (или паровозиками). Изображая машинок, можно, стоя на месте, гудеть как мотор машины и «бибикать». Затем мама объявляет: «А теперь, машинки, поехали к горке!». Все «машинки» «едут» к горке. "А теперь к домику!". Дети передвигаются к домику и т.д. Если малыш стоит на месте и никуда не бежит, можно помочь ему – взять его за руку и побежать вместе с ним. Постепенно он втянется в игру и начнет играть самостоятельно.

### **Прыжки по кочкам.**

Мама рисует на земле геометрические фигуры (кружочки, квадратики и т.п.).

Рисовать можно мелками на асфальте или палочкой на земле. Это будут «кочки». На самую дальнюю «кочку» мама кладет какой-нибудь предмет, например, ведерко с формочками. Мама объясняет ребенку, что он сейчас пойдет в поход за ведерком, но идти надо только по кочкам. Малыш начинает движение, передвигаясь, ставит ноги на нарисованные «кочки». Эта игра хорошо развивает координацию движений.

### **Городки.**

Взрослый ставит друг на друга несколько любых предметов, получается «башенка». Малышу дают мячик и предлагают бросить его так, чтобы эта башенка разрушилась. Постепенно расстояние до башенки увеличивают.

### **Солнечный зайчик.**

Мама пускает с помощью зеркала солнечного зайчика. Малышу предлагают поймать его ручкой или ножкой. А также нужно ребенку предложить определить, где сейчас находится зайчик - справа, слева, сверху, снизу...

### **Подмети дорожку.**

Эта игра очень простая, но по неизвестной причине она очень нравится детям. Мама делает из веточек или палочек что-то наподобие метлы (одну для себя, а другую для малышей) и предлагает им подмести дорожку. Обычно дети с большим удовольствием откликаются на эту «просьбу».

## **Комплекс ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ):**

1. “Покажите руки”. (Родитель, улыбаясь, проговаривает простые, понятные ребенку, слова и показывает действия – дети повторяют)

И. п.(исходное положение): ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой: «Вот они («вот руки»)), опустить (сказать: «Спрятали руки»). Повторить 4 раза.

2. “Спрячьте руки”.

И. п.: То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

1. “Какие мы стали большие”.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Какие мы были маленькие”.

И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.