

СТАТЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВОЗРАСТ - ОТ 2 ДО 3 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 выполняют вместе с ребенком упражнения которые проговариваются в песенке.

Игры на свежем воздухе:

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».

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...

«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.

Комплекс ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ):

1. “Надуем пузырь”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. “Пузырь лопнул”. И. п. То же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

1. “Часы идут”. и. п.: ноги слегка, расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперед-назад (рис. 15). Повторить 4 раза.
2. “Проверим часы”. и. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. “Часы звенят”. И. п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.