



Дорогие мамы и папы!


*Вашему ребенку нужно много двигаться. Содержанием его двигательной активности могут быть разнообразные движения: **ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, бросание, метание.***


Ходьба. Малыши в этом возрасте достаточно много ходят. Поэтому мамы и папы постарайтесь, чтобы ходьба у ребенка была разнообразной: быстрой или медленной с движениями рук, с преодолением препятствий, с изменением направления. В тоже время, следите, чтобы при ходьбе ребенок не опускал голову, а смотрел только вперед и не падал на всю стопу, как старичок, а двигался легко, уверенно, активно помогая руками, т.е. совершенствуем навыки ходьбы. И конечно, в этом помогают игры и игровые упражнения. По просьбе взрослого малыш может превращаться в лошадку, мишку, пингвина, самолет, паровозик, грузовик и т.д.

«Ходьба с колечком» - Положите себе и малышу на голову колечко от пирамидки и устройте соревнование – у кого колечко не упадет при ходьбе, тот и выигрывает!

Бег. Дорогие родители! Если вы хотите, чтобы ваш малыш был здоровым, выносливым, ловким, быстрым, тогда больше бегайте вместе с ним. Потому – что с помощью бега мы укрепляем сердечко малыша и развиваем дыхание. Особенно полезны беговые упражнения на воздухе. Для этого используйте деревья небольшие возвышенности, кусты, нарисованные на асфальте дорожки. Поиграйте в прятки, догонялки.

Бросание, метание мяча. Действия с мячом – самое любимое занятие малыша. Ему интересно прокатывать мяч под ворота, между ножками стола или стула, катить мяч по дорожке, подбрасывать мяч вверх, бросать мяч взрослому или своему другу.





Прыжки. Наконец-то, вздохнут родители, глядя на то, как малыш прыгает. Действительно, к 3-м годам у ребенка появляется фаза полета (отрывного от поверхности), но прыжки еще тяжелые, ножки «не дружат», а поэтому отталкиваются не одновременно. Тренируемся вместе с ребенком и как можно больше используем игры и игровые упражнения: «Прыгай как...» - по просьбе взрослых малыш, пытаясь подражать, прыгает как зайчик, как лягушка, как мячик, как воробушки и т.д. При этом взрослый приговаривает в такт прыжкам: «Прыг-скок, прыг-скок. Скачут ножки по дорожке» - малыш прыгает на двух ногах с продвижением вперед. «Поймай бабочку» - взрослый раскачивает прутик с веревочкой, на конце которой зацеплен яркий бантик, бабочка летает выше головы ребенка, малыш прыгает вверх, чтобы поймать её.

Ползание, лазанье. Любознательные малыши по-прежнему много ползают, но просто ползать уже не интересно. Предлагайте им разные варианты: ползти, как «ежики» - на четвереньках, а на спину ребенка положить кольцо, ползти быстро, как «собачка», или медленно как «черепаха», ползти на четвереньках, как «паук» по кругу и т.д. А еще, малыши все время пытаются лазать вверх по гимнастической лестнице. Однако их стремление, подняться ввысь, необходимо контролировать, чтобы маленький «космонавт» не упал с высоты. На детской площадке не забывайте, что ваш малыш стремится подняться по лесенке вверх и с высоты послать «приветик».

