



Дорогие мамы и папы!

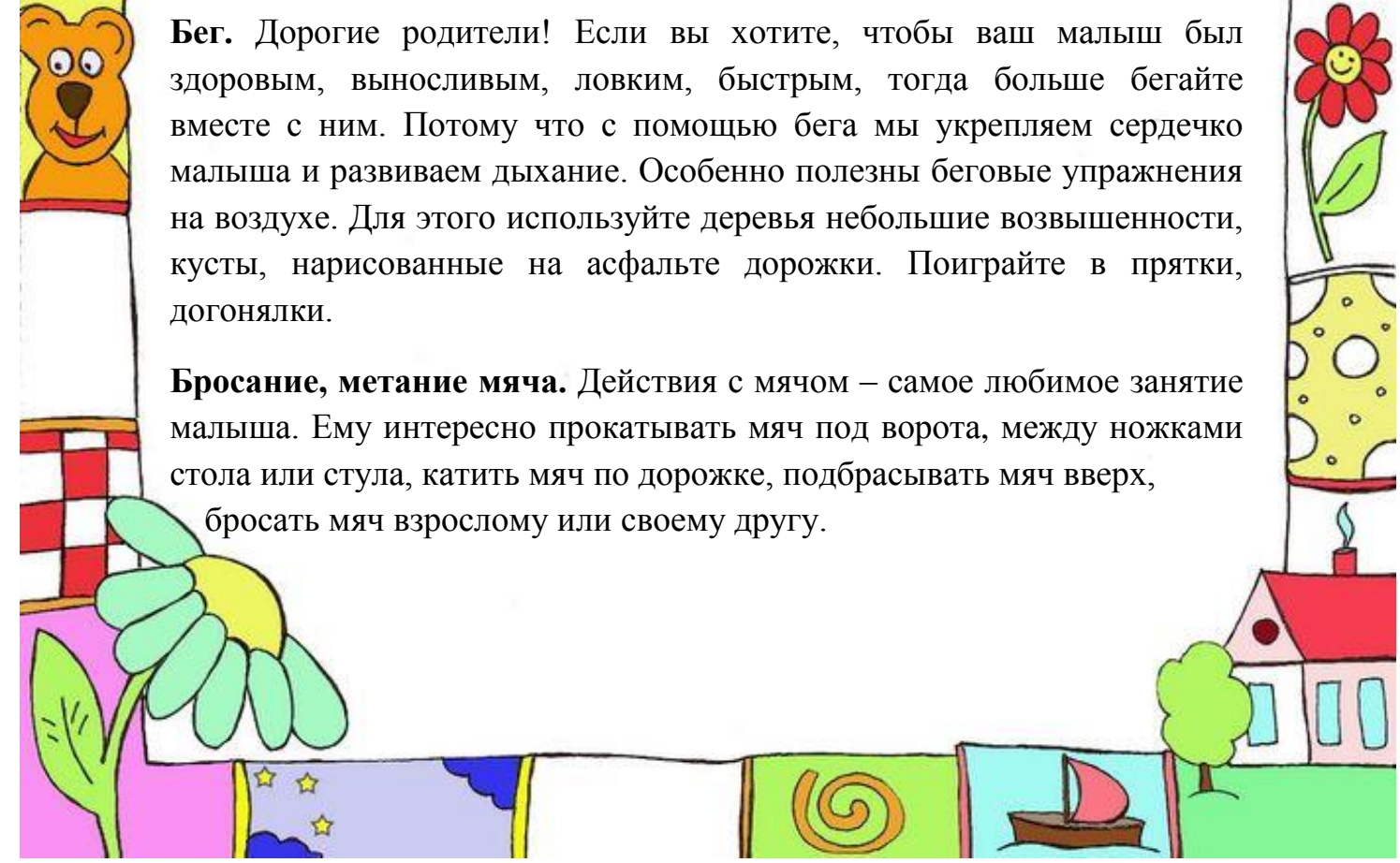
Вашему ребенку нужно много двигаться. Содержанием его двигательной активности могут быть разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, бросание, метание.

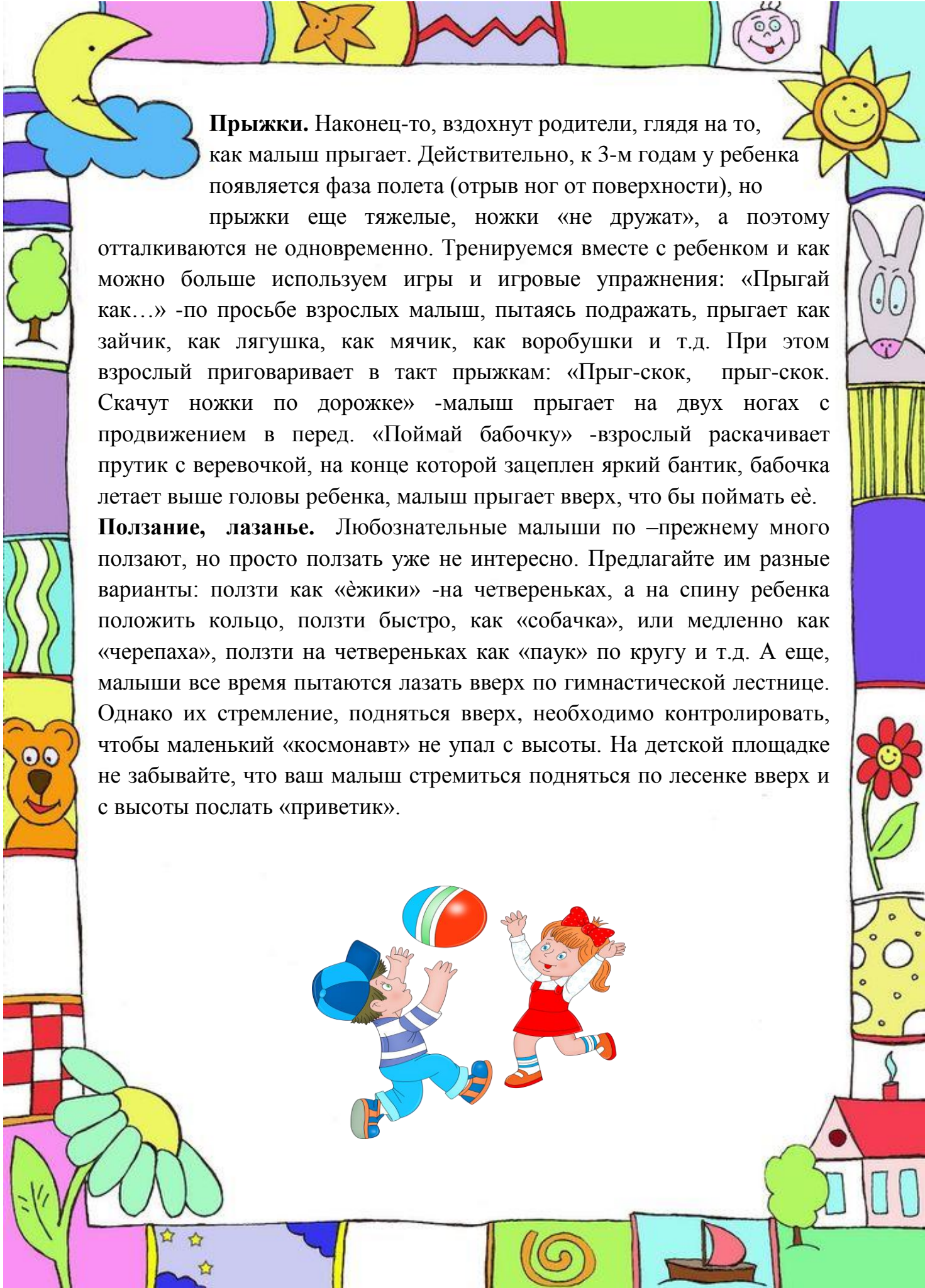
Ходьба. Малыши в этом возрасте достаточно много ходят. Поэтому мамы и папы постарайтесь, чтобы ходьба у ребенка была разнообразной: быстрой или медленной с движениями рук, с преодолением препятствий, с изменением направления. В то же время, следите, чтобы при ходьбе ребенок не опускал голову, а смотрел только в перед 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 (отрыв ног 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 в перед. «Поймай бабочку» - взрослый раскачивает прутик с веревочкой, на конце которой зацеплен яркий бантик, бабочка летает выше головы ребенка, малыш прыгает вверх, что бы поймать её.

Ползание, лазанье. Любознательные малыши по –прежнему много ползают, но просто ползать уже не интересно. Предлагайте им разные варианты: ползти как «ёжики» -на четвереньках, а на спину ребенка положить кольцо, ползти быстро, как «собачка», или медленно как «черепашка», 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 вверх, необходимо контролировать, чтобы маленький «космонавт» не упал с высоты. На детской площадке не забывайте, что ваш малыш стремиться подняться по лесенке вверх и с высоты послать «приветик».

