

Уважаемые родители!

Ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Разные виды двигательной активности, которые мы используем в детском саду, – утренняя зарядка, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе – развивают у ребенка все внутренние органы, стимулируют развитие разных отделов мозга, формируют личностные качества.

Предлагаю вашему вниманию развивающие упражнения физкультурно-оздоровительной направленности, предназначенные для совместных игровых занятий взрослого и ребенка 2–4 лет. Наша цель – вызвать у детей интерес к выполнению различных заданий и упражнений.

Вам понадобятся: мяч диаметром 18-20 см, кольцо (пластиковое, резиновое или деревянное) диаметром по наружному краю 18-22 см, по внутреннему – 15-19 см, обруч диаметром 45-50 см.

Рекомендую следующую последовательность организации игры-занятия:

1. Выразительно прочитайте детям текст и вместе с ними рассмотрите картинку.
2. Предложите выполнить задания и упражнения. Обратите внимание на упражнения по обводке указательным пальцем цветных линий различной конфигурации. Их можно выполнять 5-10 и более раз в разном темпе, попеременно меняя пальцы правой (левой) руки.
3. Поиграйте с детьми в подвижную игру.

Новые упражнения и игры желательно разучивать с малышами в дневные часы, до сна, или во второй половине дня, до ужина.

Физкультурные игры и упражнения с малышами требуют от взрослого активного участия. Он показывает и выполняет упражнения вместе с ребенком, сопровождая речевыми пояснениями, следит за правильным выполнением упражнений. Желательно, чтобы такая совместная деятельность стала ежедневной. Стремитесь организовать ее так, чтобы малыши выполняли упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослого.

Желаю успеха и здоровья вам и вашим детям

!

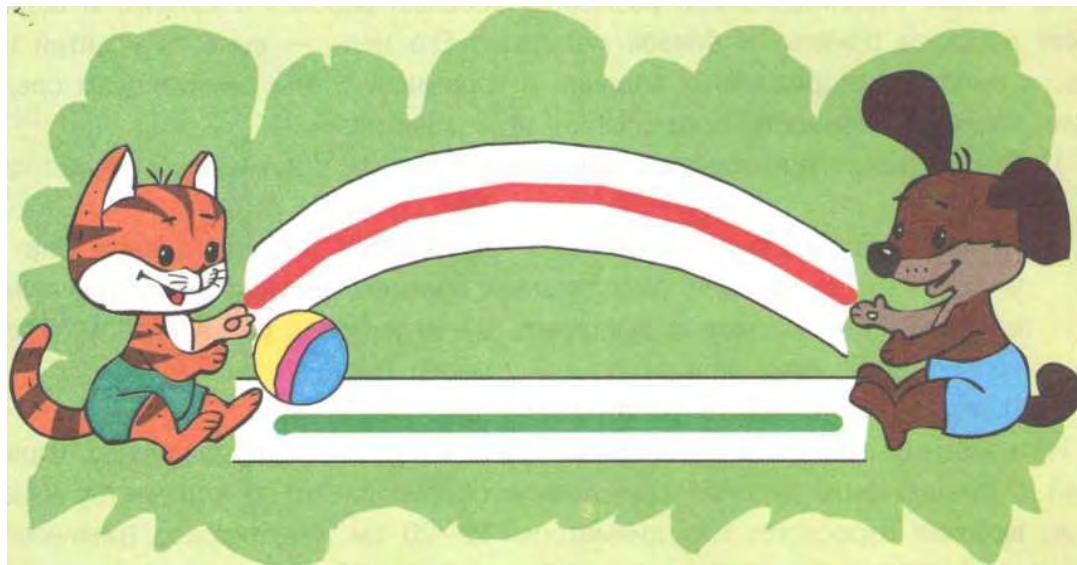
Котенок Мурзик и щенок Тузик нашли во дворе мяч. Они придумали много интересных игр с мячом. Сначала котенок и щенок катали мяч, потом бросали его друг другу, а затем прятали мяч. Устали малыши, сели на скамеечку и запели свою любимую песенку:

Мур-мяу, гав-гав, мур,

Мур-мяу, тьяв-тяв, мур.

 Рассмотрите рисунок. Покажите котенка (щенка). Что они нашли во дворе?

- ✚ Художник нарисовал линиями путь мяча. Найди линию зеленого (красного) цвета. Покажи указательным пальцем, как мяч катится (летит).
- ✚ Нарисуй для малышей еще один мяч.



ИГРАЛОЧКА

Игровое упражнение «Догони мяч»



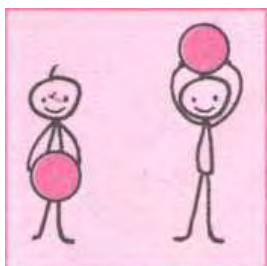
И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч на полу.

Наклониться и толкнуть мяч двумя руками, догнать его и вернуться. Сначала мяч может прокатывать взрослый, а ребенок догоняет его.

Комплекс упражнений «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ» для детей 2-3 лет

(укрепляем мышцы плечевого пояса, совершенствуем координацию движений)

Упражнение «Подними мяч»



И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, мяч опущен.

Поднять мяч вверх на голову, подержать на голове, вернуться в исходное положение.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение «Прокати мяч»



И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч на ногах ближе к животу.

Катать двумя руками мяч по ногам от бедер до ступней и обратно.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение «Погладь мяч»



И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Мяч на полу. Присесть, погладить ладонями мяч, сказать «мяч», выпрямиться. Повторить 4 раза.

Упражнение «Пройди вокруг мяча»



И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Мяч на полу. Подняться на носки, обойти вокруг мяча сначала в одну сторону, затем в другую. Чередовать выполнение упражнения с обычной ходьбой в среднем темпе. Повторить 4 раза.

Кот Василий подбросил мяч хвостом, а поймал его передними лапами. Очень смешно получилось!

- ✚ Рассмотрите рисунок. Покажите Мурзика (Тузика, Василия). Кто рассмешил котенка и щенка?
- ✚ Найдите на рисунке линию оранжевого цвета. Это путь мяча от хвоста до лап. Покажите указательным пальцем, как мяч летел от хвоста до лап.
- ✚ Нарисуйте котенку и щенку по одной сосиске, а Василию — две сосиски.

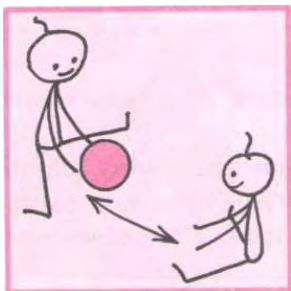


ИГРАЛОЧКА

«Мяч в ворота»

Выполняется в паре со взрослым (ребенком).

И.п.: сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии 1—1,5 м, ноги врозь, как



можно шире.

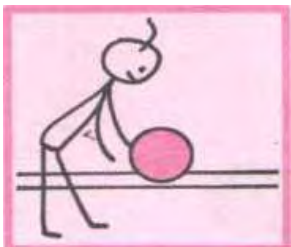
Прокатить мяч двумя руками партнеру, попадая мячом в «ворота» (расставленные ноги).

Постепенно увеличивайте расстояние между игроками до 2—2,5 метров.

Подвижные игры и игровые упражнения для детей 2—3 лет «ФОКУСЫ КОТА ВАСИЛИЯ»

(формируем правильную осанку, развиваем координацию движений, мелкую моторику рук)

Упражнение «Быстрый мяч»



И.п.: стоя возле узкой «дорожки» (выложить веревками или нарисовать мелом), ноги слегка расставлены, мяч на дорожке.

Прокатить мяч по «дорожке» двумя руками. Повторить 3—4 раза.

Игра «Юла»



И.п.: сидя на полу, руки вдоль туловища, мяч между ног.

Наклонить корпус и вращательными движениями кисти руки привести мяч в круговое движение.

Упражнение «Попрыгунчик» (для детей старше 2,5 лет)



И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, мяч держать в двух руках, но не прижимать его к туловищу.

Бросить мяч об пол перед собой, дождаться отскока и поймать его двумя руками. Взрослый может помочь ребенку выполнить упражнение: он встает за спиной малыша, держит его кисти рук. Они вместе бросают и ловят мяч.

Игра «Пободаемся»



И.п.: упор на коленях, мяч на полу, впереди.

Катить мяч головой; двигаясь на четвереньках, стараясь не укатить мяч далеко. Мяч можно придерживать рукой. Двигаться с мячом на расстояние 4—5 метров.

