

«Физическое образование ребенка, есть база для всего остального...»

Особенности развития детей раннего возраста является то, что двигательные навыки находятся у них в стадии формирования. Поэтому перед взрослыми стоит важная задача – укрепление организма малыша и своевременное развитие движений.

Движение является биологической потребностью растущего организма. Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

Малыши отличаются большой двигательной активностью, стремлением к самостоятельности. Они уже уверенно, хотя и своеобразно, выполняют основные движения – ходьбу, бег, некоторые элементы лазанья, подскоки, выполняют упражнения с предметами.



Рекомендации родителям

Занимайтесь с ребенком в хорошо проветренном помещении

Выполняйте упражнения вместе с ребенком

Занимайтесь с малышом, когда он будет в хорошем настроении

Постепенно вводите в комплекс новые упражнения, систематически повторяя их

Обращайте внимание на упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима с вашей стороны

Пусть ребенок демонстрирует свои умения перед всеми членами семьи и его же сверстниками

При выполнении упражнений используйте веселую музыку, применяйте рифмовки (стихи)

Веселая физкультура

- . Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! (*стучим кулаком об кулак*)
Сделаем большой круг. (*«нарисовали» руками круг*)
- Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем
И бегаем кругом.
- Эй! Попрыгали на месте. (*прыжки*)
Эх! Руками машем вместе. (*движение «ножницы» руками*)
Эхе-хе! Прогнули спинки, (*наклон вперед, руки на пояс, спину прогнуть*)
Посмотрели
на картинки. (*нагнувшись, поднять голову как можно выше*)
Эге-ге! Нагнулись ниже. (*глубокий наклон вперед, руки на пояс*)
Наклонились к полу ближе. (*дотронуться руками до пола*)
Э-э-э! Какой же ты лентяй! (*выпрямиться, погрозить друг другу пальцем*)
Потянись, но не зевай! (*руками тянуться вверх, поднявшись на носки*)
Повертись на месте ловко. (*покружиться*)
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось,
дружок? (*остановились, руки в стороны, приподняли плечи*)
Завтра будет вновь урок!

✚ А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко *(наклониться вперёд и покачать руками)*
И отправились в дорожку. *(шаги на месте или по кругу)*

✚ У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну а если надоест.
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.

✚ Мы на карусели сели. *(мама с малышом встает друг напротив друга, держась за руки, и ходят кругами)*
Завертели карусели,
Завертели карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели, *(встали и потянулись вверх)*
Вниз летели, *(присели на корточки)*
Вверх летели,
Вниз летели,
А теперь с тобой вдвоем *(изображаем, как плывём на лодке)*
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет, *(машем вытянутыми вверх руками)*
Нашу лодочку качает. *(руки на пояс, покачаться всем телом)*

✚ Самолёты загудели, *(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)*
Самолёты полетели. *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)*
На полянку тихо сели, *(присесть, руки к коленям)*
Да и снова полетели. *(руки в стороны, «летим» по кругу)*
У-у-у-у-у-у...



г. Бийск
ул. Декабристов 4/2
МБОУ «СОШ № 18»
Инструктор по физической культуре
Заздравных Татьяна Михайловна
Телефон: 8 (3854) 30-74-03



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№ 18»

«Кафедра физического развития»



В ПОМОЩЬ
РОДИТЕЛЯМ



г. Бийск