

Уважаемые родители!

Движение — это естественная потребность ребенка, особенно 2- и 3-летнего. Если последить за таким малышом, то можно увидеть, что он все время активен, старается сделать все сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимо — шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. Правда, еще не все у него умело получается. Поэтому ваша главная задача — научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и приучать к дисциплине. Правильное физическое воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту, привычку к здоровому образу жизни. Но достичь этого можно только тогда, когда девиз «Мама, папа и я — все вместе» будет основным.

Прыжки с места в длину (3—4 раза) для укрепления мышц ног и туловища, овладения навыком прыжка вдаль. Малыш становится у края ковра и по команде прыгает вперед на ковер как можно дальше. Обратите внимание на приземление (на 2 ноги, мягко, сгибая колени).



Бросание и ловля мяча средних размеров (12—15 см) для развития согласованности движений с другим лицом, укрепления мышц плечевого пояса, углубления дыхания, развития ловкости, глазомера. Ребенок ловит брошенный ему взрослым мяч обеими руками и бросает его обратно, отталкивая от груди ладонями согнутых в локтях рук (ладони при этом повернуты вверх).



Игра «Наматывание нитки на клубок» (3—4 раза) для углубления дыхания, укрепления мышц плечевого пояса, развития кисти, развития внимания. Взрослый становится лицом к ребенку и говорит: «Наматываем нитку на клубок», затем показывает, как это делать. Малыш, подражая его движениям, сжимает кисти в кулачки и быстро вертит правой рукой вокруг левой, после чего рывком разводит руки в стороны.

