

# *Бегаем, прыгаем, играем с нашим малышом*

консультация для родителей детей 3-4 лет

составила:  
инструктор по физической культуре  
Маврова Е.Л.



Ученые выяснили, что влияние двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность начинается с раннего возраста. В результате был подобран надежный ключ к правильной организации жизни малыша в семье, к формированию его здоровья, умственной активности. Этот ключ – движение!

Все мы знаем, что дети очень любят бегать, прыгать, кувыркаться, и в то же время самые расхожие замечания, которые мы своим малышам адресуем: «Не бегай!», «Сядь!», «Успокойся, сколько можно прыгать!».

А как часто идеалом родителей становятся тихие, болезненно малоподвижные дети, которых по недоразумению именуют воспитанными! Безусловно, такие дети более удобны. Но удобство родителей оборачивается непоправимым уроном для здоровья и развития ребенка.

***Как можно повысить двигательную активность маленького ребенка в семье? Обязательно гуляйте ежедневно с ребенком***, даже если он был в детском саду. А в выходной день таких прогулок должно быть не менее двух, еще лучше, если и перед сном выйдете на свежий воздух.

Лучший вариант прогулки – активный отдых малыша со взрослым – это свободные игры в парке, на детской площадке, где можно присесть на корточки, покопаться в песке, попытаться поймать бабочку, рассмотреть листочек-цветочек, собрать листочки, просто побегать, походить по бревну с родителем за руку, перепрыгивать через веточки или линии на песке. Хорошо, если рядом есть другие дети, но пока что для малышей лучшим

партнером для игр является взрослый, поэтому чаще и больше играйте с детьми на воздухе.

### *Во что можно поиграть?*

Всем известная игра «Догонялки» очень нравится нашим детям. Ее можно разнообразить, добавив стихотворный текст. Ритмичные слова зададут темп игре, кроме того ребенок научится связывать слово и движение.

Вот как Катя убегает!	Я от Кати убегаю.
Надо мне ее догнать.	Надо ей меня догнать.
Убегает, убегает,	Убегаю, убегаю,
Как же мне ее поймать?	Надо ей меня поймать.
Догоню, догоню,	Катя маму догнала,
Вот как Катеньку люблю!	Крепко-крепко обняла!

Еще несколько игр, созданных на основе народных традиций.

#### *Петушок*

Петушок стоит на ножке	<i>Стоит на одной ноге,</i>
И клюет в саду горошки.	<i>руками изображает,</i>
– Ой, устала ножка,	<i>как петушок клюет.</i>
Похожу немножко.	<i>Ходьба на месте. Далее</i>
	<i>текст повторяется, а</i>
	<i>ребенок выполняет</i>
	<i>действия другой ногой.</i>

#### *На что это похоже?*

Самолет похож на	<i>Руки в стороны,</i>
птицу,	<i>повороты туловища.</i>
Вертолет – на стрекозу,	<i>Вращают перед грудью</i>
	<i>руками, согнутыми в</i>
	<i>локтях.</i>
На жука похож автобус,	<i>«Крутят руль»,</i>
	<i>жужжат.</i>
А юла – на егозу.	<i>Прыгают на одной</i>
	<i>ножке, поворачиваясь</i>
	<i>кругом.</i>

Нет ребенка, который бы не любил *играть с мячом*. Пока наши дети маленькие, им достаточно иметь 2 резиновых мяча разного цвета и размера. Мама или папа могут показать ребенку, как отбивать мяч, как катать и бросать его. Игра может сопровождаться стихами.

Ай да мячик, ай да мячик,

Как легко, легко он скачет!  
Скок, скок, скок, скок!  
Покатился в уголок.

Предложите ребёнку **игровые упражнения**:

1. **«Попади в ворота»** - предложить ребёнку ударить ножкой по мячу, направить в ворота, ограниченные двумя камешками.
2. **«Догони мячик»** - ребёнок бросает и догоняет мяч (можно догнать мяч прыжками или доползти до него).
3. **«Колобок»** - упражнять ребёнка в перебрасывании мяча в паре со взрослым.  
Колобок, колобок,  
У тебя румяный бок!  
По полю катился –  
К Маше прикатился! (с последними словами бросить мяч малышу).

Игра **«Солнышко и дождик»**, не только упражняет детей в беге, но и уточняет их представления о природных явлениях. Сначала объясните малышу, что на первую часть стихотворения, когда речь идет о солнышке, можно ходить, бегать, «собирать цветочки». А когда речь пойдет о дождике, нужно скорее бежать домой.

Солнышко, солнышко, посвети немножко,  
Выйдет Гена погулять, будет прыгать и играть.  
Дождик, дождик кап-кап-кап, мокрые дорожки –  
Нам нельзя идти гулять: мы промочим ножки.



**Растите детей здоровыми!**