

## Рекомендации для родителей младшего дошкольного возраста (2-3 года) «Играем и развиваемся»

*Информацию подготовила воспитатель: Агаева М.Г.*

Уважаемые родители! У детей 2-3 лет потребность в движении связана с возрастными особенностями. В этом возрасте дети еще малы, чтобы сосредоточенно играть в настольные игры, в то же время очень энергичны. Поэтому при организации семейного досуга выделите время, чтобы позаниматься с ребенком, направить энергию малыша на физическое развитие и совершенствование его двигательной системы. А чтобы малышу было интересно, простые физические упражнения реализуйте через игровые формы с использованием художественного слова.

Предлагаю вашему вниманию подбор упражнений, которые можно выполнить в хороводе:

- «Все на ножки становитесь, и в кружочек соберитесь» – ходьба по кругу, держась за руки, в одну и в другую сторону.
- «А теперь на месте встанем и в ладошки поиграем» – остановились, похлопали в ладошки, потрясли ручками.
- «Снова за руки возьмемся и по кругу мы пройдемся » – опять взяли за руки и водим хоровод.
- «А теперь мы все согнем, разогнемся, повернемся» – остановились, руки поставили на пояс и выполнили различные вращения туловища вокруг оси.
- «Ну а где же где же наши ручки, наши маленькие ручки? Вот же, пляшут наши ручки, наши маленькие ручки!» – вытянули руки вперед, выполнили махи руками, вращение ладошками.
- «Ну, а где же где же наши ножки, наши быстренькие ножки? Пляшут, пляшут наши ножки, наши быстренькие ножки!»
- «Наш веселый каблучок сам по полу «цок-цок-цок»! – выставляем ногу на пятку.
- «Прыгай, прыгай веселей, прыгай ножки не жалеи!» – прыжки на месте.
- «Даже пальчики у нас сами все пустились в пляс!- разнообразные движения пальцами рук.
- «На носочках мы идем, и ничуть не устаем!» – ходьба на носочках.
- «А теперь на пятки встанем и ни сколько не устанем!» – ходьба на пятках.
- «Вперевалочку идем и опять не устаем!» – ходьба по кругу на внешней стороне стопы.
- «А теперь, как пингвинята, как веселые зверята!» – ходьба: руки прижаты к туловищу, пятки вместе, носки врозь. Выполнение движений в соответствии с текстом:
- «Прыгать любят лягушата, «квак, квак, квак» они кричат, а потом они устанут – все присядут и молчат»
- «Топать любят медвежата и немножечко рычат, а потом они устанут все присядут и молчат»
- «Бегают вокруг цыплята и немножечко пищат, а потом они устанут все присядут и молчат»
- «Покружиться любят пчелки все и тихонько пожужжать, а потом когда они устанут все присядут и молчат»

### **Упражнения в положении сидя:**

- «Мы устали, сели на пол застучали кулаками «туки, туки, туки, ток», бьет кулак как молоток.
- «Туки, туки, туки, ток» – так стучит мой каблучок.
- «Тук, тук, тук, туки» – две ноги и две руки.

### **Заключительное упражнение:**

- «Чтобы было веселее – закружились в карусели!» – аккуратно подтянули малыша за руки вверх и покружили.
- Тихе, тихе, не спешите, карусель остановите, раз-два, раз-два – вот и кончилась игра» – поставить ребенка на пол.