

Консультация для родителей детей раннего возраста  
(от 1.5 до 3 лет)

**«Двигательная активность детей раннего возраста  
в процессе подвижных игр и упражнений в домашних условиях»**

**Уважаемые родители! Предложенные нами игры не требуют дорогостоящих комплексов и специального оборудования. Вы можете проводить игровые упражнения дома, на природе или во время семейных праздников. Совместные двигательные игры помогут ребёнку стать более крепким, выносливым, ловким, а так же поддержать положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. Ребёнок, играя с папой и мамой, испытывает радость и уверенность в том, что он любим!**

*Двигательные упражнения делаем с мамой (папой)*

**1.** Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у Вас улучшаются координации движений и осанка, укрепляются мышцы спины и ног.



**2.** Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног.



**3.** Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Ведь поглощенный игрой, ребёнок и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!



4. Можно поиграть с малышкой в игру — имитацию.

Мама держит малыша за руки, присели на корточки, приговаривая:

*Мы в автобус дружно сели*

*И в окошко посмотрели (повороты головой вправо, влево).*

*Наш шофер педаль нажал (одной рукой нажать на коленку, воображаемую педаль).*

*И автобус побежал (бег по кругу).*



5. Мама рассказывает потешку и показывает движения. Малыш повторяет за ним.

- *Прыгай, прыгай веселей!* - (прыгают на двух ногах).

- *Прыгай, прыгай-побыстрей!*

- *Вверх, вниз, вверх, вниз!* - (руки поднимают вверх, вниз).

- *И немного покружись!* (кружатся на месте).

- *Мы немножко отдохнем и опять играть начнем.*



**6.** Мама встает напротив ребенка и просит его повторить движения-котят.

- *Все котятки мыли лапки:*

*Вот так, вот так!*

- *Мыли ушки, мыли брюшки:*

*Вот так, вот так!*

- *А потом они устали,*

*Сладко-сладко засыпали:*

*Вот так, вот так!*



### **7. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»**

Мама предлагает ребенку выйти на середину комнаты и предлагает присесть на корточки. Мама произносит текст, а ребенок повторяет движения:

- *Зайка серенький сидит*

- *И ушами шевелит*

*Вот так, вот так*

- *Он ушами шевелит (ребенок шевелит кистями рук, подняв их к голове).*

- *Зайке холодно сидеть,*

- *Надо лапочки погреть.*

*Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,*

- *Надо лапочки погреть (ребенок хлопает в ладоши).*

- *Зайке холодно стоять,*

- *Надо зайке поскакать,*

*Скок-скок, скок-скок*

- *Надо зайке поскакать (ребенок подпрыгивает на обеих ногах на месте).*

- *Мишка зайку испугал*

- *Зайка прыг... и ускакал (взрослый показывает игрушечного мишку, и ребенок убегает от него).*



### 8. Подвижная игра «У медведя во бору»

На одной стороне комнаты сидит папа «медведь», а на другой стороне комнаты стоят мама и ребенок. Мама и ребенок направляются к медведю и говорят слова: *«У медведя во бору, грибы, ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит»*. Медведь в это время, сидит на своем месте. Когда мама и ребенок произносят слова «рычит», медведь встает, а мама с ребенком убегают. Медведь старается их поймать. Пойманного медведь отводит к себе.



### 8. Подвижная игра «Курочка-хохлатка»

Папа изображает лису и садится на стул в сторонке, а ребенок изображает цыпленка и ходит по комнате, и клюет зернышки, машет крылышками. Мама курочка приговаривает: *«Ко-ко-ко, не ходи ты далеко»*. Лиса просыпается и догоняет цыпленка, а мама курочка разводит руками в стороны и защищает цыпленка и при этом говорит: *«Уходи лиса, не дам тебе цыпленка!»*



**Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получилось или нет. Для него важна и Ваша оценка!**

**Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», - значит, так оно и есть! Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи!**