**ПОИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!**



**«Движение – это жизнь»** - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходима уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.  
 Физическое воспитание детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь большая часть жизни ребенка проходит в семье, развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи. Родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребенка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни.   
 Уже со второго года жизни утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой:

* продолжительностью 10 минут для малыша,
* 15 минут для среднего,
* 20 минут для старшего дошкольного возраста.

В зарядку необходимо включать разные виды движений: ходьбу, бег, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание и на произвольность, упражнения на развитие чувства равновесия, гибкости, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнениях для укрепления свода стопы и формирования осанки. Комплекс утренней гимнастики должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо 5-6 раз.   
 Родителям лучше делать упражнения вместе с ребенком, показывая ему последовательность движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, высоко поднимая колени, вперед спиной и т.п. Вы можете чередовать ходьбу с бегом, прыжками с изменением ритма, направления и темпа движения. Для занятий дома физкультурой не требуется специальных тренажеров, нужно лишь немного свободного места, 15-20 минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.



**Общеукрепляющие упражнения.**

**«Две лягушки».**

Видим, скачут по опушке *(Руки на поясе.)*  
Две зеленые лягушки. *(Полуприседания вправо-влево.)*  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгать с пятки на носок. *(Переступание с носка на пятку.)*  
На болоте две подружки, *(Руки на поясе.)*  
Две зеленые лягушки, *(Полуприседания вправо-влево.)*  
Утром рано умывались, полотенцем растирались.  
Ножками топали, ручками хлопали.  
Вправо наклонились, влево наклонились.   
*(Выполнять движения в соответствии с текстом.)*  
Вот здоровья в чем секрет,  
Всем друзьям физкульт привет! *(Ходьба на месте.)*

**«Буратино».**

Буратино потянулся.   
Раз - нагнулся.  
Два – нагнулся.   
Руки в стороны развел, *(Выполнять движения в соответствии с текстом.)*  
Ключик, видно, не нашел. *(Жест сожаления.)*  
Чтобы ключик нам достать, *(Повороты вправо-влево.)*  
Нужно (Руки вверх.)  
На носочки встать. *(Подъем на носки.)*

**«Птички».**

Ой, летали птички, птички-невелички.  
Все летали, все летали, крыльями махали.  
*(Махать руками, как крыльями.)*  
На дорожку сели, зернышки поели.  
Клю, клю, клю, клю, как я зернышки люблю.  
*(Присесть на корточки. Указательными пальцами постучать по дорожке.)*  
Перышки почистим, чтобы были чище.  
Вот так, вот так, чтобы были чище.  
*(Руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя.)*  
Прыгаем по веткам, чтоб сильней стать деткам.  
Прыг-скок, прыг-скок, прыгаем по веткам.  
*(Прыжки на месте.)*  
А собачка прибежала и всех птичек распугала.   
Кыш-полетели, на головку сели,   
*(Руки положить на голову.)*  
Сели, посидели и опять полетели,  
Полетели, полетели, на колени сели…  
Сели, посидели и совсем улетели.  
*(Махи руками.)*

**Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия.**

**Упражнения на гимнастическом мяче.**

Ребенка сажают на большой мяч. Взрослый стоит на коленях лицом к ребенку и, держа его за бедра, немного отклоняет его влево, вправо, вперед, назад. Ребенок, балансируя, пытается удержаться на мяче.

**Ехали, ехали, в лес за орехами.**

Ехали, ехали, в лес за орехами.   
*(Ребенок сидит на коленях у мамы к ней лицом.)*  
По гладенькой дорожке. По кочкам, по кочкам,   
*(Колени мамы в ритме прибаутки сначала поднимаются одновременно, затем поочередно: ребенок двигается вертикально, затем покачивается.)*  
Рысью, *(Темп движений возрастает.)*  
Шагом - *(Темп снижается.)*  
В ямку бух.   
*(Колени мамы расходятся в стороны, ребенок «проваливается», продолжая держаться за руки матери.)*

**«По ровненькой дорожке».**

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки, раз-два, раз-два.  
*(Ходьба с высоко поднятыми коленями по ровной поверхности.)*  
По камешкам, по камешкам,  
Раз-два, раз-два.  
*(Ходьба по неровной поверхности: ребристая дорожка, грецкие орехи, горох.)*  
По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке.  
*(Ходьба по ровной поверхности.)*  
Устали наши ножки, устали наши ножки.  
*(Присесть на корточки.)*  
Вот наш дом, в нем живем.   
*(Сложить ладони, поднять руки над головой.)*

**Упражнения на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений собственного тела.**  
В процессе упражнений нормализуется эмоциональная сфера, укрепляются семейные взаимоотношения и реализуются задачи, связанные с общим развитием движений.

**«Пробуждение».**

Потягушеньки, растянушеньки *(тянется звук «у»)*   
*(В кроватке, при пробуждении, ребенок лежит на спине: руки малыша поднимаются вверх, руки матери скользят вдоль тела от кончиков пальцев до стоп.)*  
Роток -говорушеньки, руки -хватунюшеньки, ноги -ходюнюшеньки.  
*(затем дотрагиваются до губ, до рук-пальцы ребенка сгибаются, до ног -стопы ребенка ставятся на постель и топают).*

**«Укладывание в кроватку».**

Сон да дрема по качульку брела,  
По качульку брела, к дочке в люльку забрела.  
*(Ребенка укачивают на руках, при соответствующих словах, которые могут напеваться мамой, его руки скользят по кроватке, и он осторожно и медленно укладывается.)*  
Люлюшеньки, люли, прилетели голуби.  
Стали гули ворковать, у меня дочка -засыпать.  
*(Пальцы матери нежно поглаживают лоб ребенка.)*  
Спи-ка, дочка моя, покачаю я тебя.  
Байки-качи, под подушку калачи,  
В ручках -прянички, в ножках - яблочки…  
*(Руки малыша кладутся под подушку, мама бережно поглаживает ему ноги и укрывает ребенка одеялом. Продолжая напевать, мама легонько покачивает кровать.)*

**«Стенка, стенка».**

Стенка, стенка, *(Пальцы взрослого легко касаются сначала одной щеки ребенка, затем другой)*  
Потолок, *(лба)*  
Раз ступенька, *(подбородка.)*  
Два ступенька, *(места над верхней губой.)*  
Дзынь – звонок. *( кончика носа малыша.)*  
*(Затем упражнение выполняется пальцами самого ребенка.)*

**«Черепаха».**

Шла купаться черепаха  
*(Пальцы взрослого касаются рук, плеч, груди, живота, ног ребенка.)*  
И кусала всех со страху. *(Взрослый легонько пощипывает ребенка.)*  
«Кусь, кусь, никого я не боюсь». *(Грозит указательным пальцем ему.)*

**Игры в кругу.**

Очень полезно устраивать детские праздники дома. Здесь Вам тоже помогут игровые упражнения. Формировать круг общения для своего ребенка, помогать ему выстраивать отношения и развивать умение общаться со сверстниками - все это задачи, которые вы сможете решать во время домашних детских праздников.

**«У оленя дом большой».**

У оленя дом большой, *(Руки над головой изображают крышу дома.)*  
Он глядит в свое окошко *(Показать пальцами «окошко»)*  
Заяц по лесу бежит *(Бег на месте.)*  
В дверь к нему стучится:  
Тук-тук, дверь открой,  
*(Имитация стука в дверь поочередно правой и левой рукой.)*  
Там в лесу охотник злой!»   
*(Руки на поясе, поочередно поворачиваться вправо и влево, одновременно поворачивая голову назад. Осматриваться.)*  
«Заяц, заяц, забегай!  
Лапку мне давай».   
*(Зазывные движения рукой. Протянуть руку с открытой ладонью.)*

**«Колпачок».**

Колпачок, колпачок,   
Красные сапожки,   
Тоненькие ножки.  
*(Дети водят хоровод вокруг одного ребенка - «Колпачка».)*  
Мы тебя поставили,   
Танцевать заставили.  
*(Колпачок, танцуя, поочередно выставляет вперед на пятку то правую, то левую ногу.)*  
Танцуй, сколько хочешь,   
Выбирай, кого захочешь.  
*(Колпачок выбирает детей, обходя их по кругу.)*  
Я, по правде, люблю всех,  
А вот…*(имя любого выбранного ребенка)* лучше всех!  
*(Колпачок указывает на одного из детей и называет его имя, вместе танцуют.)*

**Дорогие родители! Движение - это жизнь, развитие. Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы.**



Информацию подготовила инструктор по ФК Гусарева Л.С.