**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.