|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Семейный клуб** | | |
| *В раннем возрасте, в первые 3 года,*  *ребёнок развивается быстро. Казалось*  *бы, только что лежал, посапывая в своей*  *кроватке, не умея даже повернуться на*  *бочок. А всего через год-два бывший*  *несмышлёныш, как по волшебству,*  *превратился в любознательного*  *человечка, умеющего ходить, бегать,*  *говорить, задавать вопросы, запоминать*  *песенки и стихи, каждый день овладевая*  *новыми навыками и умениями и радуя тем самым своих близких.*  ***Наша веселая гимнастика поможет ребенку развить его навыки и умения в веселой игровой форме.***  ***Идем в поход.*** Скажите малышу, что мы пойдем в поход. Ходите по комнате в течение 1—2 минут.  **Ловим бабочек.** Предложите ребенку догнать вас (вы будете бабочкой), а вы убегайте. Продолжительность игры — 25—30 секунд.  **Мост.** Вот впереди у нас мост, его нужно пройти. Положите широкую доску на пол и накройте ее ковриком. Малыш, встав на четвереньки (не на колени!), должен пройти по ней вперед. 3—4 раза.  **Ловим комариков.** Теперь расскажите, что к вам подлетели комарики, будем их ловить. Хлопаем в ладоши поочередно впереди себя и над головой — по 3—4 раза.  **Переступаем через сугроб.** Натяните веревку на небольшой высоте между двумя стульями. Чтобы «» перешагнуть, надо высоко поднимать колени. Делаем это осторожно, чтобы не дотронуться до веревки. Пусть ребенок переступает туда и  обратно 6—8 р.  **Мишки и зайчики.** Вы попали в лес. Здесь живут мишки и зайчики. Вы будете с ребенком  мишками. Мама начинает все движения, а малыш будет за вами повторять. Ходим, покачиваясь в стороны,  как мишки. Потом прыгаем, как зайчики. | ***При регулярном выполнении дыхательной гимнастики простуды будут обходить Вас и ваше чадо стороной!***  - Положите на ладонь кусочек распушенной ватки, объясните, что это снежинка, она летает, когда дует ветер, дуть нужно ртом, округленными губами, плавно, а вдыхать через нос.  - Сделайте из бумаги бабочку или самолетик, прикрепите на ниточку, покажите ребенку, как они будут летать, если на нее подуть. Нужно добиваться того, чтобы выдох был как можно более долгим.  -Сделайте (или купите) вертушку или игрушечную мельницу, научите малыша дуть на крылья так, чтобы они вертелись.  -Вырежьте из бумаги птичек и поставьте у самого края стола. Командуйте: "птички полетели", дуйте вместе, только один раз. Выдох должен быть долгим, чтобы они улетели как можно дальше.  ***В любом развитии следует исходить из интересов, проявляемых ребенком, но при этом учесть возможности, соответствующие его возрасту, а также индивидуальные особенности малыша, которые его родителям хорошо известны.***  ***Тогда успех в развитии обеспечен!*** Инструктор по физической культуре Белокурова О.В.МБДОУ ЦРР – детский сад № 16, г. Нытва | **Двигательная разминка**  Здравствуйте, ручки, хлоп-хлоп-хлоп. *Хлопать.*  Здравствуйте, ножки, топ-топ-топ. *Топать*  Здравствуйте, щёчки, плюх-плюх-плюх. *Задевать указательными* *пальчиками обе щёчки.*  Пухленькие щёчки, плюх-плюх-плюх  Здравствуйте, зубки. *Щелчки язычком*.  Здравствуйте, губки, чмок-чмок-чмок. *«Чмокать»*  Здравствуй, мой носик, бип-бип-бип. *Задеть указательным* *пальцем кончик носика*.  Здравствуйте, Здравствуйте,всем привет! *Помахать руками.*  **Пальчиковая гимнастика:**  **«Прятки»**  В прятки пальчики играли,  И головки убирали. *Сжимать и разжимать*  Вот так, вот так, *пальчики обеих рук.*  Так головки убирали.  **«Сорока»**  Сорока-белобока, *Махать кистями рук.*  Кашу варила, *Указат. пальцем левой руки выполнять круговые движения по ладони левой руки.*  Деток кормила. *По очереди загибать пальчики на* *правой руке, начиная с мизинца.*  Этому дала/ 3р  А этому не дала.  Ты воды не носил,  дров на рубил,  каши не варил!  **МБДОУ ЦРР – детский сад № 16** |