|  |
| --- |
| **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 иобратно 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-плюхЗдравствуйте, 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/ 3рА этому не дала.Ты воды не носил, дров на рубил, каши не варил!**МБДОУ ЦРР – детский сад № 16** |