Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 96»

**Консультация для родителей**

**на тему:**

**«Игровая гимнастика для детей 2-3 лет»**

Подготовил:

инструктор по физической культуре

Лобков А.В.

Декабрь, 2021г.

Физическое воспитание детей любого возраста должно включать гимнастику. Маленькие непоседы 2-3 лет не всегда готовы выполнять скучные упражнения, но если превратить занятие в игру, то это принесет пользу и удовольствие. Не забывайте о том, что физическая нагрузка вместе с ребенком является отличным вариантом совместного времяпрепровождения и общения. Предлагаю рассмотреть примеры игровой гимнастики для маленьких детей.

**Подними игрушку**

Польза: работа мышц спины.

Предметы: любые небольшие игрушки, кубики.

Дети часто играют сидя на полу, что задействует мышцы плечевого пояса, но не мышцы спины. Очень важно во время гимнастики для детей 2-3 лет уделить внимание укреплению мышц этой области тела и ног. Наиболее легко это сделать с помощью наклонов. Ребенка нужно прижать к себе и аккуратно своей рукой зафиксировать его колени. Попросите малыша наклониться и дотянуться до игрушки, которая лежит на полу. Ее можно поднять, передать маме или положить в коробку.

**Я маленькая змейка**

Польза: работа мышц спины, ног, укрепление позвоночника.

Предметы: любые предметы для имитации препятствия.

Маленькие дети очень любят ползать и пролезать под различными препятствиями. Такие упражнения комплексно укрепляют все мышцы туловища и особенно благотворно воздействуют на позвоночник. Для выполнения упражнения необходимо организовать препятствие высотой около 40 см. Это может быть палка, натянутая веревка или просто руки взрослого. Ребенок лежа на животе должен полностью проползти под предложенным препятствием. Если в первое время малышу сложно удается такое упражнение, то поднимите препятствие немного выше.

**Ходим по дорожке**

Польза: работа ног, улучшение координации движений.

Предметы: ленты, веревки или другие предметы для имитации границы дорожки, коврики с ребристой поверхностью.

Нельзя недооценивать пользу обычной ходьбы. Предложите малышу пройти по небольшой дорожке шириной около 15 см. Такое упражнение не только влияет на мышцы ног, но и помогает тренировать правильную ходьбу и хорошую координацию движений.

Для профилактики плоскостопия помогает ходьба по ребристой и рельефной поверхности. Для этих целей в продаже можно найти специальные коврики или доски.

Еще один вариант полезного упражнения – ходьба с высоким подниманием коленей. Предложите ребенку представить себя аистом и походите с ним по комнате.

**Мы весело шагаем**

Польза: улучшение координации движений.

Предметы: кубики, игрушки или другие предметы для имитации препятствий.

Детям в возрасте 2-3 лет полезно заниматься гимнастикой, которая включает упражнения для развития координации движений. Организуйте несколько невысоких препятствий на расстоянии около 40 см друг от друга. При перешагивании ребенком таких препятствий вовлекаются многие мелкие мышцы туловища, но основная польза происходит в виде положительного влияния на координацию еще неловких движений малыша.

**Самолетик**

Польза: укрепление мышц плечевого пояса.

Чтобы укрепить мышцы рук и плечевого пояса можно выполнить с ребенком самые различные упражнения. Предложите расставить руки в стороны и представить себя самолетом. Руки можно опускать и поднимать, сгибать и разгибать, сделать несколько круговых движений. Подобные упражнения нужно выполнять вместе с ребенком демонстрируя ему необходимые действия.

**Зайчик**

Польза: укрепление мышц ног, улучшение чувства равновесия.

Обычные прыжки приносят огромную пользу. Редкий ребенок откажется попрыгать вместе со взрослыми. В этом возрасте во время гимнастики достаточно выполнить 3-5 прыжков на обеих ногах с обязательным перерывом на ходьбу (около 10 шагов). При желании ребенка прыжки повторяют.

Во время гимнастики для самых маленьких (2-3 года) не стремитесь к многократному выполнению каждого упражнения. Достаточно 1-3 раз и общей продолжительности гимнастики 10 минут. Для детей такого возраста наиболее важна не интенсивность одного занятия, а их регулярность. Старайтесь выполнять любые упражнения с хорошим настроением! Улыбайтесь, радуйтесь и всегда хвалите малыша за его первые спортивные успехи.