

Рекомендации инструктора по физической культуре для родителей 2 младшей группы

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения. Занятие проводится 2-3 раза в неделю.

Идёт медведь, шумит в кустах,
Спускается в овраг,
На двух ногах, на двух руках,
Мы тоже можем так.

* * *

Топ, топ, топотушки... Удивляются игрушки,
На окошко прыгнул кот: Оля по полу идет!
Ходит не ладошками,
А топочет ножками, Маленькими ножками,
Красными сапожками. И сама удивлена,
Что не падает она!

Совместный комплекс упражнений (ребенок и взрослый)

«ЛОДОЧКА»

Исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире плеч, руки сомкнуты. Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.

«ДОМИК»

Исходное положение: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.

«БРЁВНЫШКО»

Исходное положение: лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно.

«ТАЧКА»

Исходное положение: ребёнок лежит на животе с упором на ладони. Взрослый берет ребёнка за щиколотки, ребёнок приподнимается на руках и идет вперед, взрослый удерживает. После окончания упражнения ребёнка аккуратно опустить на пол.

«ОТЖИМАЕМСЯ»

Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, а ребёнок укладывается коленями на спину взрослому и опирается прямыми руками в пол. И весело отжимается.

«ПОКАТАЕМСЯ»

– упражнение выполняется всей семьей

Исходное положение: все члены семьи (чем больше, тем лучше) укладываются на живот плотно друг к другу, ребенок укладывается сверху. Все члены семьи начинают одновременно выполнять упражнение бревнышко, а ребенок прокатывается вперед.

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

Попробуйте сами придумать вместе со своим ребенком как можно больше новых упражнений: можно добавить предмет (мяч, палу и т.д.), сюжет.

Игра «Прокати и догони»

Цель игры: учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход игры: ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик *Толкает мяч двумя руками*

Мы прокатим далеко *Смотрит, куда он покатился,*

А теперь его догоним. *Бежит за мячом, догоняет его*

Это сделать нам легко! *Поднимает мяч над головой: «Поймал!»*

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

Правила игры: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

Дыхательное упражнение «Пузырики.»

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Пальчиковая гимнастика «Капризы»

Все капризы у Оксанки *Поочередно соединяют пальцы*

Соберем большие санки *Правой и левой рук.*

И оставим возле елки. *Скрещивание оттопыренных пальцев рук*

Пусть едят их злые волки. *Пальцы полусогнуты и напряжены*