



umochki.ru

## Памятка для родителей «Играем с мамой»

Подготовил инструктор  
по физической культуре  
Жане Р.К.

***Подвижная игра  
– это увлекательная  
эмоционально насыщенная  
деятельность ребенка  
с соблюдением  
определенных правил.***

Трудно переоценить пользу подвижных игр для малыша. Во время активного движения активизируются: дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность.

На третьем году дети уже относительно хорошо ходят, бегают, ползают и лазают, поэтому двигательное содержание подвижных игр для этого возраста основано этих движениях.

Предлагаем вашему вниманию несколько идей подвижных игр дома с мамой:

### **1. Пятнашки-догонялки**

Скажите малышу: «Догони меня!», и он радостно помчится за вами

вдогонку. А теперь бегите за малышом, хлопая в ладоши и приговаривая: «Догоню-догоню!» Усложните задачу: пусть малыш бежит на носочках.

Пойте песенку-потешку:

*Где же наши ножки,*

*Где же наши ножки?*

*Вот, вот наши ножки!*

*Пляшут наши ножки.*

*Где же наши детки.*

*Где же наши детки?*

*Вот, вот наши детки.*

*Пляшут наши детки!*

Игра очень полезна для улучшения осанки и профилактики плоскостопия.

### **2. Мячик, поскачи!**

Бросайте мяч об пол или стенку и ловите его двумя руками, приговаривая: *Мячик, мячик, поскачи!»*

Покажите, как бросать одной или двумя руками.

Читайте стишок С. Маршака:

*Мой веселый, звонкий мяч.*

*Ты куда помчался вскачь?*

*Желтый, красный, голубой —*

*Не расстанемся с тобой*

*Я тебя ладошкой хлопал.  
Ты скакал и громко топал.  
А потом ты покатишься  
И назад не воротился.  
Покатился в огород.  
Докатился до ворот.  
Подкатился под ворота,  
Добежал до поворота,  
Там попал под колесо,  
Лопнул, хлопнул, вот и все.  
Игра развивает координацию движений.*

### **3. Кто как ходит?**

Поиграйте с малышом в разных животных. Как они ходят?

Пройдитесь, изображая верблюда, то есть медленно

и важно, выбрасывая вперед ноги.

А малыш пусть повторит.

Изобразите лошадку. Отлично, а теперь пусть он покажет.

Покажите лисичку — пройдитесь на носочках.

Потом мишку косолапого — потопайте вразвалочку.

Поскачите зайчиком — то прямо, то в сторону.

Игра развивает творческие и физические способности.

*Играя – развиваемся!*