Гимнастические игры и упражнения для детей второго года жизни

(Рекомендации для родителей)

В настоящее время в российском обществе растёт приоритет семьи в развитии, социализации и обучении ребёнка. Известно, что для обеспечения благоприятных условий жизни и воспитания ребёнка, формирования полноценной, гармоничной личности необходима совместная работа детского сада и семьи.

Требования к условиям реализации ООП в соответствии с ФГОС ДО предполагают активное включение семьи в организованно образовательную деятельность. Родители полноправные участники педагогического процесса.

Уважаемые родители! Организуя совместную деятельность с детьми, постарайтесь отыскать ребёнка в себе, вспомнить тёплый и ласковый мир своего детства, родные и любимые мамины и папины руки, и тогда вы окунётесь в атмосферу счастья, подарите себе и детям радость и новые впечатления от физической культуры.

**Гимнастические упражнения для взрослого и ребёнка**

*Ходьба по дорожке.*

Обозначьте дорожку шириной 35-40 см и длиной 2м. Побуждайте малыша самостоятельно пройти по ней, соблюдая равновесие. Повторить 3-4 раза.

*Перешагивание через палку.*

Положите две палки на расстоянии 25-30 см друг от друга. Побуждайте малыша перешагивать сначала через одну палку, затем через другую. Повторить 3-4 раза.

*Проползание под верёвкой.*

Протяните верёвку на высоте 25-30 см. Показывая по другую сторону игрушку, побуждайте малыша проползти под верёвкой и взять игрушку. Повторить4-5 раз.

*Перелезание через препятствие.*

Поставьте скамеечку (на улице можно брёвнышко). Побуждайте малыша перелезать через препятствие, помогая ему. Повторить 2-3 раза.

*Ходьба по доске.*

Укрепить широкую доску так, чтобы один её конец был приподнят на 10-15 см. Придерживая малыша, побуждайте его подниматься и спускаться по наклонной плоскости. Повторить 2-3 раза.

*Подбрасывание* большого *мяча.*

И.п. – стоя на полу. Держа в руках большой мяч, ребёнок должен подбрасывать его вверх или в стороны, поднимать с пола и бросать вновь. Повторить 4-6 раз.

*Лазанье по лесенке*

Установите лесенку высотой 1м (можно использовать шведскую стенку). Побуждайте малыша, помогая ему, взбираться на неё и спускаться приставным шагом. Повторить 4-6 раз.

*Бросание маленьких мячей*

И.п. – стоя на полу. Давайте малышу по маленькому мячу в каждую руку. Ребёнок бросает мяч поочерёдно каждой рукой. Повторить 4-6 раз.

*Учимся бегать*

Широко расставив руки, ловите малыша, быстро идущего к вам. Повторить 2-3 раза.

*«Догоню – догоню»*

Делайте попытки догнать убегающего от вас малыша. Выполняйте 30-40 с.

**Игры**

***«****По ровненькой дорожке»*

Взрослый произносит текст и вместе с ребёнком выполняет движения по тексту.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки

Раз-два, раз – два (идут по дорожке)

По камешкам, по камешкам

По камешкам, по камешкам

Раз – два, раз – два (прыгают)

По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке (идут по дорожке)

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом,

В нём мы живём. (останавливаются)

*«Прыг – скок»*

Взрослый берёт малыша, стоящего к нему лицом, под мышки или за руки. Приподнимая и опуская его так, чтобы ножки касались прямой твёрдой поверхности ( стол, пол), проговаривает:

Прыг – скок – высоко,

Прыг – скок – высоко,

Прыг – скок – низко,

Прыг – скок – низко.

Во время игры обязательно смотреть в глаза малышу, выражая положительные эмоции.

*«Коза рогатая»*

Взрослый изображает рукой «рожки», выставляя указательный палец и мизинец, приговаривая:

Идёт коза рогатая,

За малыми ребятами,

Кто каши не ест,

Молока не пьёт,

Того забодает, забодает.

Малыш при этом может находиться на коленях взрослого, лежать на спине или ползать на четвереньках.

*«Где же наши ручки?»*

Взрослый ставит перед собой ребёнка и поёт ему рифмовку:

Где же наши ручки?

Вот, вот наши ручки!

Вот наши ручки!

Берёт малыша за ручки, показывает ему их, любуется или хлопает в ладоши.

Где же наши ножки?

Где же наши ножки?

Вот, вот наши ножки!

Вот наши ножки!

Показывает малышу, как потопать ножками, топает вместе с ним.