

**МАДОУ ЦРР ДС № 167 г. Тюмени**

**Памятка для родителей**

**«Играем с мамой»**

Инструктор

по физической культуре

Колова Л. Г.

сентябрь 2018 г.

***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 покатился  
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! ;)***