

## Рубрика «Играем дома»

### Тема сегодняшней игровой консультации

#### «Двигательная активность с малышом или как Зайка в гости приходил»

Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность.

Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребенок не может правильно развиваться и расти здоровым. Они способствуют развитию всех систем организма и особенно сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, нервной. Под влиянием движений улучшается обмен веществ.

Начнем с того, что малыш не знает, что ему НАДО развиваться. Ему сухо, сыто и комфортно. Все его потребности удовлетворены. А для развития ребенку нужны определенные условия. Только попав в определенные ситуации, и пытаясь решить их, карапуз будет развиваться.

Создавая условия для физической активности малыша нужно использовать яркие предметы, игрушки. Так, например, игрушечный зайчик поможет пробудить интерес к деятельности при правильном его применении.

При первой встрече с зайчиком погладьте его, покажите малышу, где у зайки ушки, расскажите какие они? (Длинные, большие). А где хвостик? Какой он? (Коротенький, маленький). Покажите спинку, какая она? (Пушистая). А животик где, какой он? (Мягкий). У зайчика есть лапки, покажите их.

Перестал наш зайка дрожать, видно хочет он играть.

А зайка принес с собой волшебные шарики.

Поиграем с зайчиком?



**Массажный мячик су-джок –**  
очень полезный девайс,  
который поможет  
стимулировать  
двигательную активность  
малыша с 3-х месяцев,  
улучшить питание мышц,  
способствовать развитию  
мелкой моторики и т.д.



После массажа с волшебными шариками можно активно поиграть.

Зайка серенький сидит и ушами шевелит,

Вот так, вот так, он ушами шевелит.

(Садятся на корточки, двигают кистями рук над головой).

Зайке холодно сидеть – надо лапочки погреть.

Вот так, вот так, надо лапочки погреть.

(Встают, поглаживают одной рукой другую, потом наоборот).

Зайке холодно стоять – надо зайке поскакать.

Песни с зайчиком попели, оглянуться не успели, надо с Зайкой в лес идти. Музыкально-подвижная игра «Большие и маленькие ноги» способствует развитию координации, чувства ритма и умения слышать смену темпа.

Данную игру можно использовать в качестве пальчиковой игры: шагаем указательным и средним пальцами сначала медленно, а потом быстро.

«Большие и маленькие ноги»

[шагаем медленно]

Большие ноги

Шли по дороге:

Топ-топ-топ,

Топ-топ-топ.

[шагаем быстро]

Маленькие ножки

Бежали по дорожке:

Топ-топ-топ-топ-топ!

Топ-топ-топ, топ-топ!



В лесу так много интересного! Дорожки, тропинки, зверята. Ходьба с зайчиком по ортопедическим коврикам и прыганье на батуте.



**Детский ортопедический коврик** — отличное профилактическое средство в борьбе с плоскостопием.



### Советы по формированию двигательной активности детей

- Будьте доброжелательны к малышу и искренне заинтересованы в общении с ним.
- Удовлетворяйте естественную потребность ребенка в движениях.
- Побуждайте малыша выполнять физические упражнения вместе с вами, наблюдая, подражая и творя.
- Малышам интереснее осваивать эмоционально окрашенные движения в играх, игровых упражнениях, сюжетно – ролевых занятиях.
- Желательно сопровождать физкультурные занятия и игры музыкой, песенками, потешками.
- Заинтересовать малыша можно и с помощью предметов (мячиков, обручей, ленточек, сюжетных игрушек и т.п.).
- Для закрепления полученных навыков, необходимо на последующих занятиях многократно повторять игры и упражнения, постепенно привнося в них новизну (повышение темпа, усложнение движений, смена последовательности и прочее).
- Маленькие дети, несмотря на их активность и подвижность, быстро устают от однообразных движений. Поэтому не заставляйте ребенка выполнять одно и то же упражнение несколько раз подряд и чередуйте задания.
- Играть с ребенком можно как дома, так и на улице.
- Поддерживайте, поощряйте и хвалите старания малыша.

- Предлагая игры и занятия, учитывайте индивидуальные, возрастные и физические особенности вашего ребенка.

Утро малыша может быть очень веселым, интересным, с зарядом бодрости к открытиям нового дня.

В этом вам поможет зарядка с Зайчиком «Зайцы вышли на зарядку»

***Текст песни:***

Зайцы встали по порядку  
Зайцы делают зарядку  
Саша тоже не ленись  
На зарядку становись

Прыг-скок руки вверх  
Прыг-скок руки вниз  
А теперь давай дружок  
Потянись тянись, тянись

Рядом ёжик  
Травку топчет  
Заниматься с нами хочет  
Будем через ёжиков шагать  
Ножки выше поднимать

Топ-топ шаг вперёд  
Топ-топ шаг назад  
А теперь в ладошки хлоп  
Ножки стали и стоят

А лягушки на кувшинке  
Дружно выпрямили спинки  
Ставят лапки на бока  
И качаются слегка

Кач-кач вправо - влево  
Кач-кач влево - вправо  
Вот такая лягушачья  
И зарядка и забава