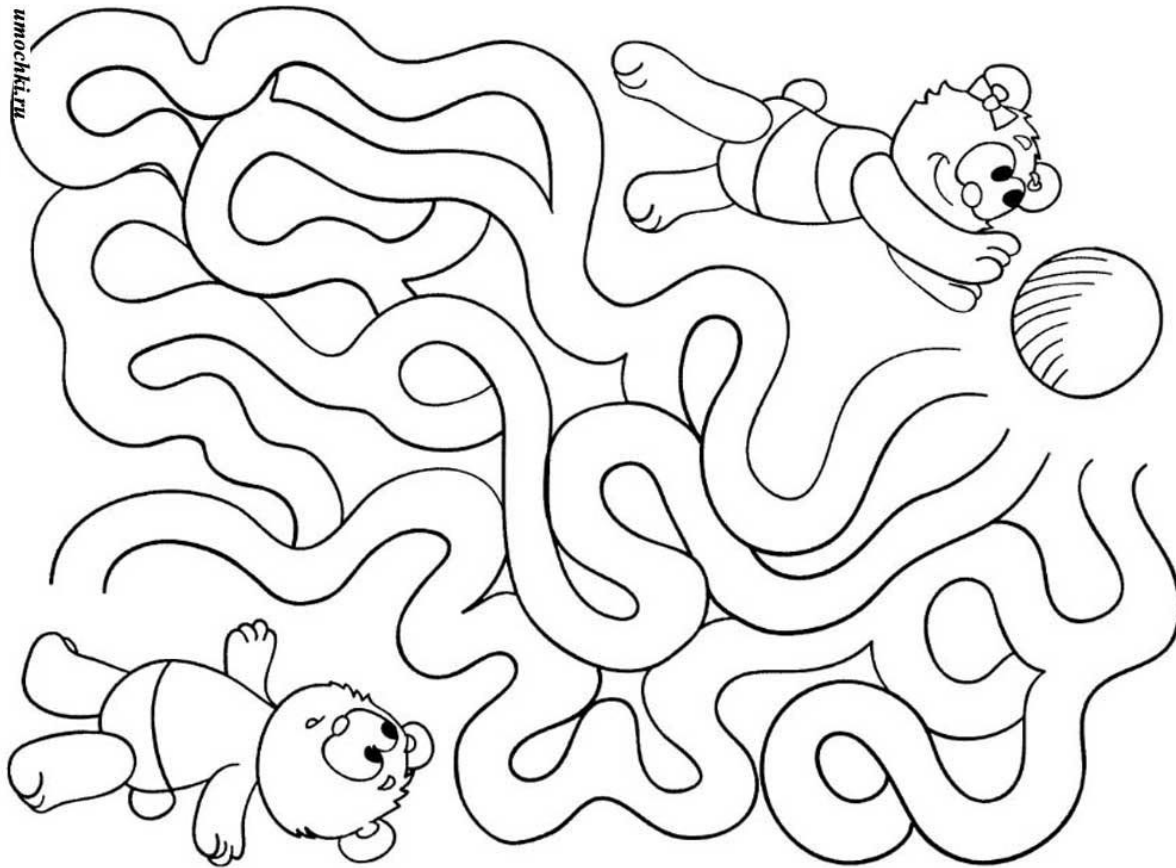


МДОБУ ДСКВ №2 г. Всеволожск



**Памятка для родителей  
«Играем с мамой, папой, бабушкой,  
дедушкой».**

Инструктор  
по физической культуре  
Васильева Д.А.

***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 хорошо ходят, бегают, ползают и лазают, поэтому двигательное содержание подвижных игр для этого возраста основано на этих движениях.

Предлагаем вашему вниманию несколько идей подвижных игр дома с мамой, папой, бабушками, дедушками:

### **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 косолапую — потопайте вразвалочку.

Поскачите зайчиком — то прямо, то в сторону.

Игра развивает творческие и физические способности.

*Играя– развиваемся! ;)*