МДОУ «Детский сад № 95»

Материал для занятий с детьми первой младшей группы (2- 3 лет)

**по теме «Летняя фантазия».**

Подготовила и составила: Морозова О.В.

**Физкультура для детей дошкольного возраста**

     Дети - такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Противоестественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте – это насилие над растущим организмом. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики «не бегай», «не прыгай», «не крутись» и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью специальных упражнений.

      Благодаря таким детским тренировкам есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом – плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.

**Упражнения для детей 2–3 лет**



Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2–3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3–5 минут, включая 4–5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4–6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Увлечь малыша двух-трех лет зарядкой сложно. Стандартные упражнения выполнять скучно, да и приседания-наклоны-рывки руками им еще не под силу. Предлагаю Вам веселую зарядку для малышей в стихах. Она развивает координацию движений, память, воображение. Суть такова, что, читая вслух текст, ребенок имитирует движениями его содержания. Все упражнения должны показывать родители и делать вместе с детьми.

**«Птички»**

Прилетели птички,

Птички-невелички,

Все летали, все летали,

Крыльями махали.

На дорожку прилетали,

Зернышки клевали.

*Ребенок размахивает руками, имитируя полет, наклоняется, стучит пальчиками о пол*

**«Часы»**

Тик-так, тик-так –

Все часы идут вот так:

Тик-так, налево – раз,

Направо – раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

*Наклоны туловища по тексту*

**«Зайка»**

Зайка шел, зайка шел

Капусту нашел, сел, поел, и опять пошел,

Зайка шел, зайка шел,

Морковку нашел, сель, поел, и опять пошел

*(Ребенок имитирует то, как зайка идет, находит овощи, приседает, есть)*

**«Дождик»**

Дождик, дождик, что ты льешь?

Погулять нам не даешь.

Дождик, дождик, полно лить,

Деток, землю, лес мочить.

После дождика на даче,

Мы по лужицам поскачем.

*4 хлопка, притопы, 4 хлопка, прыжки на месте, ходьба, прыжки через лужи*

**«Кузнечики»**

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок,

Стоп, сели.

Травушку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко,

Прыгай на носках легко.

*Ребенок делает движения плечами, прыгает, приседает, прислушивается, снова прыгает*

**«Аист»**

Аист, аист, длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

Топай правою ногой,

Топай левою ногой,

После – правою ногой,

После – левою ногой,

Вот тогда придешь домой.

*Движения по тексту*

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время – эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.