

## Больше двигаемся - меньше болеем

Полунина Т.И.  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №111»

Дети 2-ого года жизни активны и подвижны, любят бегать, прыгать, играть с мячом, перешагивать через препятствия, лазить по разным возвышенностям.

Они впечатлительны, восприимчивы и склонны к подражанию. Дети любят изображать разных животных. Почему бы на этом не построить увлекательные игровые ситуации! Например, поиграем в маленьких котят, которые греются на солнышке или бегут за мамой по тропинке. Показ новых движений следует сопровождать сравнениями с близкими и понятными ребенку образами животных, персонажами из детских книжек с картинками, различными куклами и игрушками.

Для развития у ребенка двигательной активности можно с успехом использовать во время прогулки с малышом оборудование детских площадок, рельеф местности, скамейки, деревья, камешки, шишки, веточки и т.п.

Для малышей эффективной формой обучения, является - игра. Взрослые могут играть с ребенком вдвоем, втроем, незаметно помогая справляться малышу с трудными на первых порах заданиями

Нужно всячески поощрять даже незначительные успехи в освоении новых движений, хвалить ребенка в разговоре между собой в его присутствии и побуждать его к новым успехам.

Если ребенку трудно справиться с каким-либо упражнением, не нужно настаивать на его обязательном выполнении, следует заменить его более легким или повторить то, что уже хорошо освоено. Следует учесть и то обстоятельство, что теперь, когда малыш владеет многими

видами движений, его физическая активность станет значительно выше, чем в 1-й год жизни.

Чем разнообразнее и интереснее проходит образовательный процесс, тем легче и быстрее завершается период адаптации.

Предлагаю вашему вниманию упражнения, которые вы можете с ребенком провести дома: «По ровненькой дорожке», «Пяточки, носочки», «Прыг - прыг, топ-топ», «Допрыгни до игрушки», «Ловкие котята», «Поймай мяч», «Мы попляшем», «Большие ноги шли по дороге», «Бабочка», «Часики», «Барабанщик», «Паровозик» и т.п.

Уважаемые мамы и папы! Чем больше двигается ваш малыш, тем быстрее формируется его осанка, развиваются основные виды движений, укрепляется организм, т.е. становится менее восприимчивым к инфекционным заболеваниям, а это значит, что малыш легко пройдет адаптационный период.