Дорогие мамы и папы!

*Вашему ребенку нужно много двигаться. Содержанием его двигательной активности могут быть разнообразные движения:* ***ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, бросание, метание.***

**Ходьба.**Малышивэтомвозрастедостаточномногоходят.Поэтомумамыипапыпостарайтесь,чтобыходьбауребенкабыларазнообразной:быстройилимедленнойсдвижениямирук,спреодолениемпрепятствий,сизменениемнаправления.Втожевремя,следите,чтобыприходьберебенокнеопускалголову,асмотрелтольковперединепадалнавсюстопу,какстаричок,адвигалсялегко,уверенно,активнопомогаяруками,т.е.совершенствуемнавыкиходьбы. И конечно ,в этом помогают игры и игровые упражнения. По просьбе взрослого малыш может превращаться в лошадку, мишку, пингвина, самолет, паровозик, грузовик и т.д.

«Ходьба с колечком»-Положите себе и малышу наголову колечко от пирамидки и устройте соревнование –у кого колечко не упадет при ходьбе, тот и выигрывает!

**Бег.** Дорогие родители! Если вы хотите, чтобы ваш малыш был здоровым, выносливым, ловким, быстрым, тогда больше бегайте вместе с ним. По тому что с помощью бега мы укрепляем сердечко малыша и развиваем дыхание. Особенно полезны беговые упражнения на воздухе. Для этого используйте деревья небольшие возвышенности, кусты, нарисованные на асфальте дорожки. Поиграйте в прятки , догонялки.

**Бросание, метание мяча.** Действия с мячом–самое любимое занятие малыша. Ему интересно прокатывать мяч под ворота, между ножками стола или стула, катить мяч по дорожке, подбрасывать мяч вверх, бросать мяч взрослом или своему другу.

**Прыжки.** Наконец-то, вздохнут родители, глядя на то, как малыш прыгает. Действительно, к 3-м годам у ребенка появляется фаза полета, но прыжки еще тяжелые, ножки «не дружат», а поэтому отталкиваются не одновременно. Тренируемся вместе с ребенком и как можно больше используем игры и игровые упражнения: «Прыгайкак…»-попросьбевзрослыхмалыш,пытаясьподражать,прыгаеткакзайчик,каклягушка,какмячик,как воробушки и т.д. При этом взрослый приговаривает в такт прыжкам: «Прыг-скок, прыг-скок. Скачут ножки по дорожке»-малыш прыгает на двух ногах с продвижением вперед. «Поймай бабочку»-взрослый раскачивает прутик с веревочкой, на конце которой зацеплен яркий бантик, бабочка летает выше головы ребенка , малыш прыгает вверх, чтобы поймать еѐ.

**Ползание, лазанье.** Любознательные малыши по–прежнему много ползают, но просто ползать уже не интересно. Предлагайте им разные варианты: ползти как «ѐжики» -на четвереньках, а на спину ребенка положить кольцо, ползти быстро, как «собачка», или медленно как «черепаха», ползти на четвереньках как «паук» по кругу и т.д. А еще, малыши все время пытаются лазать вверх по гимнастической лестнице. Однако их стремление, подняться ввысь, необходимо контролировать, чтобы маленький «космонавт» не упал с высоты. На детской площадке не забывайте, что ваш малыш стремиться подняться по лесенке вверх и с высоты послать «приветик».