**Консультация для родителей детей раннего возраста**

**«Физическое развитие во время подвижных игр»**

Подготовила: Кожухова Н.А.

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Детский сад общеразвивающего

вида №14 г. Шебекино Белгородской области»

В возрасте 1,5–2 лет малыши начинают активно познавать мир и большую часть дня проводят в движении. Родителям не стоит ограничивать ребенка в двигательной активности, наоборот, следует направлять ее в нужное русло. Ведь физкультура имеет очень важное значение для развития и здоровья малыша. Какие же упражнения будут полезными? Как превратить их в веселую игру?

Любая мама знает, какое важное значение имеет физкультура для роста и развития малыша. В 1,5 года ребенок уже умеет не только ходить, но и приседать, поворачиваться, перешагивать через невысокие предметы. Однако движения малыша пока неловкие и несмелые, координация и равновесие развиты слабо. Поэтому одна из основных задач родителей в этот период — укрепить мышцы ребенка, развить координацию движений. А поможет в этом ежедневная гимнастика. Самый простой способ заинтересовать ребенка — превратить физическую активность в увлекательную игру. При этом она может сопровождаться музыкой, детскими песенками и стихотворениями. Уверены, что малышу она придется по душе!

**Организация занятий**

Конечно, лучшее время для занятий — утро. Такая разминка поможет размять суставы ручек, ножек, позвоночника, малыш легко включится в ритм обычной жизни. Но если у вас нет времени на утреннюю зарядку, ее можно легко перенести на другое время или даже совместить с прогулкой на улице в хорошую погоду. Главное, придерживаться основных правил:

* Стараться задействовать все группы мышц (руки, плечи, шея, спина, ноги, пресс).
* Учитывать настроение малыша: если он начинает капризничать, лучше прекратить или отменить занятия.
* Нельзя заниматься натощак и сразу после приема пищи; подождите 40 минут – час.
* Длительность занятий не должна превышать 10 минут.
* Сами активно включайтесь в процесс и показывайте движения.
* Используйте подручные материалы (стулья, подушки, игрушки, прыгалки, мячи и пр.).

**Примеры игр**

Увлечь малыша довольно просто, маме нужно лишь проявить немного фантазии. Предлагаем взять на вооружение следующие интересные игры.

**«Корзина яблок».** Мама предварительно раскладывает на полу несколько мячиков-«яблок» на небольшом расстоянии друг от друга. Малышу дает корзину и предлагает отправиться в сказочный лес собирать яблоки. Такая игра развивает внимание и учит ориентироваться в пространстве.

**«Деревья – кусты».** Когда мама говорит «Деревья», малыш должен тянуться ручками вверх, а если она говорит «Кусты» — опустить руки и присесть на корточки. Еще можно покачаться влево и вправо, как деревья на ветру. Повторить 3–5 раз. Игра развивает внимательность и координацию движений.

**«Ручей».** Предложи малышу «перейти глубокий ручей по бревнышкам». Для этого можешь разложить по комнате ортопедические коврики или листы формата А5. Если ребенок уже умеет прыгать, пусть перепрыгивает через «ручей» двумя ногами. Это очень полезное упражнение для тренировки мышц ног и развития равновесия.

**«Зоопарк».** Дети с удовольствием имитируют различных животных. Такие игры полезны для развития умения одновременно двигаться и говорить. Предложи ребенку попрыгать на двух ногах, как зайчик; походить на наружной поверхности стопы, как медведь; попрыгать на корточках, как лягушка; или походить, высоко поднимая колени, как важная цапля.

**«Царь горы».** Важно научить ребенка преодолевать препятствия и небольшие преграды. Для этого можно использовать невысокую скамейку в парке, а дома — ряд подушек. Такие занятия способствуют координации движений и служат профилактикой плоскостопия.