



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШАЯ ГРУППА (3 ГОДА)

Движение – это радость, здоровье и хорошее настроение!



ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ РЕБЁНОК

- Ходить и бегать в разных направлениях.
- Подниматься и спускаться по лестнице (приставным шагом).
- Прыгать на двух ногах на месте.
- Прыгать в длину с места.
- Бросать и катать мяч.
- Приседать.
- Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности (доска, дорожка).



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Ежедневно организуйте активные игры на свежем воздухе.
- Создавайте условия для движений дома.
- Поощряйте самостоятельность.
- Хвалите за старание и успехи.
- Объясняйте важность здорового образа жизни.
- Соблюдайте режим дня и питания.
- Будьте примером для подражания!



ПОЛЕЗНЫЕ ИГРЫ

- «Догони меня» – бег врассыпную.
- «Прокати мяч» – катание мяча друг другу.
- «Попади в цель» – бросание мяча в корзину, в обруч.
- «Пройди по дорожке» – ходьба по линии (по коврику, по верёвке).
- «Весёлые прыжки» – прыжки на двух ногах.



ДОМАШНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Ходьба по комнате: на носочках, на пяточках.
- Приседания с поддержкой.
- Перешагивание через валик, подушку.
- Катание мяча друг другу.
- Подвижные игры с мячом, воздушными шарами.
- Танцы под музыку.



ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Укрепляет здоровье



Повышает иммунитет



Развивает силу, ловкость и гибкость



Способствует развитию мышления и речи



Дарит радость и хорошее настроение

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

- ✗ Долгое нахождение в коляске, шезлонге.
- ✗ Просмотр телевизора и использование гаджетов.
- ✗ Строгие запреты на естественные движения ребёнка.
- ✗ Перегревание (слишком тёплая одежда, душное помещение).
- ✗ Сравнение ребёнка с другими детьми.



ПОМНИТЕ!

Движение помогает ребёнку расти здоровым, крепким, уверенным и счастливым!
Любите, поддерживайте и играйте вместе!



инструктор по физической культуре Зерщикова А.В