***Детишкам очень нравится делать упражнения под подходящие стишки. Будет кстати весёлая музыка: детские песенки, мелодии из мультфильмов, танцевальные композиции для детей. И не забудьте несколько любимых игрушек приобщить к такому важному делу.***

***Жил- был маленький гном (присели, встали), С большим колпаком (вытянули руки вверх), Он был путешественник – гном (руки на пояс, маршируем), На лягушке он скакал, Прыг-скок, ква-ква! (прыгаем) И на стрекозе летал: Ух, высоко! (машем ручками), По ручью плыл в чайной чашке: Буль-буль-буль! (плывём любым стилем), Ездил он на черепашке: Топ- топ-топ! (руки на поясе, топаем на месте), И, протоптав все тропинки, Он качался в паутинке: Бай-бай! (качаемся из стороны в сторону), Утро придёт ( руки вверх, в стороны, вниз), Гном опять в поход пойдёт! (спокойно ходим по комнате).***

***Полоса препятствий***

***Кроме утренней гимнастики, можно придумать ещё множество возможностей, чтобы малыш смог порезвиться. Устройте для ребёнка «полосу препятствий» из подручных средств. Это, во-первых, весело, во-вторых, несложно, а в-третьих, поможет вам отработать все необходимые по возрасту навыки и умения.***

***Всего лишь капелька маминой фантазии, совсем чуть-чуть выдумки принесут неоценимую пользу для здоровья вашего ребёнка.***

*Подготовила воспитатель второй младшей группы Подукова Лилия Николаевна*

 ***Детский сад « Лесная сказка»***

***Группа «Солнышко»***

*« Движение – это жизнь! »*

*Наша газета адресована заботливым родителям и талантливым детям*

**

 *Октябрь 2016 г.*

***Ох, и непоседливы эти малыши! Кажется, что в них спрятался маленький шустрый моторчик.***

***Помните слова из песни:***

***«Он весь день куда-то мчится, он ужасно огорчится, если что-нибудь на свете вдруг случится без него». Так и есть!***

***Поэтому задача мам и пап, з*акрепить врождённую любовь к движению, сделать кроху более ловким и выносливым.**

**Направить их энергию в « мирное» русло помогут нехитрые игры и упражнения, которые наверняка придутся малышам по вкусу.**

 ***Крайне важны для ребёнка игры с мячом, например:***

***Попади в воротики.***

***Дети с помощью воспитателя распреде­ляются парами и встают на расстоянии 4-6 шагов один от дру­гого. Между каждой парой посередине установлены воротики - из кубиков, кеглей или прутиков. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.***

**Подбрось повыше*.***

***Воспитатель раздает детям мячи диамет­ром 12-15 см и предлагает поиграть с ними, бросая вверх и стараясь поймать после броска.***

***Правила: бросать сначала невысоко, чтобы суметь поймать; ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди; если мяч упал, его можно поднять и продолжить упражнение.***

**« Сбей кеглю»**

**Посмотри, какие кегли**

**Ровно-ровно в ряд стоят!**

**К ним направим мяч умело**

**И они уже лежат!**

**(педагог указыва­ет на кегли, толкает мяч двумя руками, обращает внимание на сбитые кегли)**

**Игры с использованием нетрадиционного спортивного оборудования**

***\*Гимнастика после сна;***

***\*Для профилактики плоскостопия:***

***«Солнышко», «Гусеница»,***

***Массажные дорожки;***

***\*Игра с поролоновыми фигурками:***

***«Попади в обруч»***

*** Игра***

 ***«Тихий тренажёр» Цель: Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрёстных движений, понимания пространственных отношений ( право-лево), укрепление мышц плечевого пояса и рук, мышц спины, ног, свода стопы.***