**Памятка для родителей**

**Физическое развитие малыша**

Развитие ребенка до трех лет происходит невероятно интенсивно. В этот период малыш проходит путь от младенца до самостоятельно бегающего, любопытного и интересно рассуждающего маленького человека. Что же может ребёнок 2 – 3 лет?

* прыгать на месте на двух ногах. Ближе к трем годам – может прыгать вперед;
* подбрасывать вверх воздушный шарик, мячик;
* держать равновесие, проходя по доске положенной на пол, по скамеечке, брусу, по начерченной на полу извилистой линии;
* изображать движения животных по показу мамы: ползать как гусеница на животе вперед, прыгать, как зайка, изображать птичку - махать руками, бегая по комнате, приседать – «искать зернышки в травке», подпрыгивать – «взлетать»;



* перекатываться по полу, как колобок;
* тянуться руками вверх, доставая предметы которые расположены на высоте вытянутой руки ребенка;
* ходить на носочках, ближе к трем годам – на пяточках;
* висеть на турнике, кольцах, маминых руках,
* лазить через туннель (покупной или сооруженный из стульев, поставленных в ряд).

Помочь детскому организму гармонично расти посредством физических упражнений очень легко — надо просто активно играть с ребенком.

**Игра «Улитка и домик».** Ребенок становится на четвереньки. На его спину кладут подушечку. Он превращается в улитку, которая на спине несет свой домик (подушечку). Задание для улитки - пройти как можно дольше, не уронив свой домик (ползти на четвереньках, неся на спине подушечку).

**Игра «Мяч в корзине».** Эта игра одновременно и увлекательна, и полезна. Она учит ребенка координировать свои движения.



Возьмите большую корзину для бумаг или таз и мяч, который удобно держать детскими ладошками. Начните с самого простого: ребенок должен уронить мяч в корзину. Постепенно отходите назад, с тем, чтобы ребенку нужно было уже забросить мяч, попав точно в корзину (детям удобнее бросать мячи снизу).

**Игра «Черепаха».** Ребенок лежит на спине с вытянутыми вдоль тела руками. Затем притягивает руками колени к груди и старается коснуться коленей головой. Можно покачаться в таком положении вперед-назад — это черепаха спряталась в свой панцирь.

**Игра «Большой — маленький».** Ребенок показывает, какого роста животные, которых называет взрослый. Например, слон большой — ребенок стоит, высоко подняв руки, а мышка маленькая — ребенок низко приседает. Помогайте ребенку — вставайте и садитесь вместе с ним.

Положительные эффекты от таких игр в раннем возрасте многочисленны. Это выработка выносливости, улучшение координации движений, обмена веществ и осанки, повышение иммунитета, профилактика многих заболеваний и большой плюс к самооценке ребенка. Кроме того, привычка к физической активности в детстве с возрастом остается и способствует здоровому образу жизни уже взрослого человека.

**Подготовила: Шипицына М.М.** **воспитатель по физической культуре МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 2 «Дружная семейка» по материалам:** <https://www.gorodmam.ru/category/rebenok-1-3-goda/razvitie-rebenka>