

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад « № 2 «Палех» города Обнинска**

**Родители и дети - совместные тренировки
(для детей 3-4 лет)**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре Масалова Ирина Владимировна

В 3–4 года ребёнок становится более выносливым, ловким и сильным. Ему нравится бегать, прыгать, лазать и преодолевать препятствия, он стремится продемонстрировать это окружающим его людям. Малыш начинает интересоваться играми со сверстниками, ему уже под силу участие в небольших эстафетах и соревнованиях. Предлагаю следующие упражнения в разных видах движений и подвижные игры для детей 3-4 лет.

Упражнения:

Подлезание под шнур, веревку палку (высота 50 см)

Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 – 15 см)

Прокатывание мяча между предметами (кегли, кубики), в прямом направлении.

Бросание мяча вверх и ловля его руками

Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.

Проползание между кубиками, кеглями (на ладонях и коленях).

В какие подвижные игры можно играть дома:

«Весёлый воробышек»

Поставьте в углу комнаты стул, на котором закрепите раскрытый зонт. Это будет гнездышко воробышка. Малыш-воробышек порхает по комнате, машет крылышками, клюёт зёрнышки. Взрослый говорит: «Кажется, дождь начинается!» — и воробышек спешит на стул. После слов «Ну вот и снова солнышко!» воробышек вылетает из гнезда.

«Мишка и шишки»

Разбросайте по ковру шишки. Приготовьте большого игрушечного медведя (зайца, собачку) и предложите карапузу собрать все шишки в корзинку мишкиными лапами.

«Паутина»

К этой игре нужно подготовиться заранее. Возьмите моток пряжи и растяните его по комнате, прикрепляя к мебели, ручкам шкафчиков и т. п. Нитка должна находиться на уровне грудной клетки ребёнка. На нитку можно повесить в разных местах небольшие призы (игрушки, яблоки, конфеты). Кончик нитки выведите за пределы комнаты. Предложите малышу распутать паутину, попутно собирая призы в корзинку.

«Полоса препятствий»

Расставьте по комнате табуретки, перевернутые ножками вверх. Попросите ребёнка пройти из одного угла комнаты в другой, попутно преодолевая препятствия — перелезая через табуреты.

«Смотри не урони»

Небольшой шарик для пинг-понга положите в чайную ложку. Малыш должен пронести его, держа ложку на вытянутой руке, и не уронить. Усложните задачу, расставив на пути крохи препятствия — коробки, мячики и т. п.

«Ходьба с колечком»

Положите себе и малышу на голову колечки от пирамидки. Ходите по комнате с гордо поднятой головой и прямой спиной, чтобы колечки не упали на пол.

«Журавль и лягушки»

Предварительно расскажите ребёнку о том, как передвигается длинноногий журавль и как прыгает маленькая лягушка. Покажите их на картинке в книжке. Попросите малыша ходить, высоко поднимая колени, как журавль, а затем попрыгать на корточках, как лягушонок.

В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд, в зависимости от настроения и желания малыша. Старайтесь, чтобы продолжительность активных занятий с ребёнком 3–4 лет не превышала 15–20 минут подряд.