

МАДОУ «Детский сад №55»с.Алакуртти

Консультация для родителей

**«Физическое развитие  
детей 2 – 3 лет»**



Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Лопехтина Марина Николаевна

## Физическое развитие детей от 2 до 3 лет

Поговорка: «Что посеешь, то и пожнешь» может стать девизом для всех родителей.

### Показатели физического развития детей 2 – 3 лет:

- ребенок ходит, бегает, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках;
- бросает мяч взрослому и ребенку, может бросать в цель и попадать; ловит мяч двумя руками;
- подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает;
- катается на трехколесном велосипеде;
- может делать первые попытки в плавании, катании на лыжах и коньках.



## Подвижные игры для детей 2- 3 лет

Во время подвижных игр активизируются: дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме; развивают: координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность. Общая продолжительность -10—15 мин, повтор до 5 раз.

### "Мыши водят хоровод"



Мыши водят хоровод,  
На лежанке дремлет кот.  
Тише мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите.  
Вот проснется Васька-кот,  
Разобьет весь хоровод.

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться дети могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

## "Гуси, гуси"

Дети стоят у одной стены комнаты. Водящий (взрослый) посередине.

Ведущий говорит: «Гуси, гуси».

Дети: «Га, га, га».

Ведущий: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.



## "Автомобили"

Каждый из игроков назначается «автомобилем».

Его «гаражом» может быть стульчик или обруч, лежащий на полу. «Автомобили» «ездят» по комнате «рулят» и стараются не врезаться друг в друга.

Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную дощечку (мост), поставить препятствия в виде стульев, коробок и т.п. По сигналу: «Автомобили, в гараж!» - все стараются побыстрее занять свой «домик».





### **"Птички в гнездышках»**

Дети – «птички» - встают на небольшие возвышения (кубы, бруски высотой 5—10 см), расположенные на одной стороне комнаты. Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки».

«Птички» прыгивают или сходят с возвышений, «летают», размахивают «крылышками», приседают, «клюют» «зернышки». По сигналу взрослого: «Дождь пошел!» - птички улетают в свои гнездышки.

### **"День - ночь"**

Водящий говорит: «День», - все бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Водящий должен заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

