**Организация досуга детей раннего возраста (2-3 лет).**

*Чем же заняться с детками в этот период дом? Думаю, у всех множество интересных занятий по предпочтениям, но я хочу предложить не только занятия для веселья, но и для пользы, для здоровья. На детских площадках у ребенка много возможностей для двигательной активности, но дома есть ограничения. Конечно, можно просто бегать по комнатам или прыгать на диванах, ведь дети это очень любят, но нам бы хотелось и пользы для здоровья. Хотим предложить Вам полезные занятия для организации досуга вашего ребёнка. Они помогут вам и вашему ребёнку с пользой провести свободное время.* ***Предлагаем вам несколько вариантов:***

**Игра с игрушками из киндер-сюрпризов.**

***Эта игра невероятно полезна для детей! Прекрасно тренируются части стопы, происходит профилактика плоскостопия, проходят проблемы при повышенном тонусе ног, вальгусе, косолапии и прочие проблемы. Улучшается ловкость и походка. Происходит тренировка полушарий мозга.***

***Даже взрослым это полезно и после игры очень приятное чувство как после тренировки или массажа.***

Это весело и полезно. Можно играть всей семьёй. На пол высыпаем мелкие игрушки (шарики, части от конструктора тоже можно).Для каждого игрока нужно взять отдельные чашечки. Обязательно играть босиком! Важно развивать моторику пальцев ног. В идеале каждый должен хорошо уметь шевелить пальцами стопы, это хорошая профилактика многих заболеваний.

Засекаем 3 минуты на любых часах. Начинаем правой стопой, а потом левой. Захватываем игрушку пальцами ног и перекладываем игрушку в чашечку. **Кто наполнит чашечку большим количеством игрушек за три минуты, тот и победил.**

**Игра "Птичка на ветке"**

***Это тоже очень полезное упражнение и дети очень любят в это играть.***

* Важно пройти от начала до конца и не упасть.*

*Для этой игры не обязательно иметь бамбуковые палки. Можно использовать и швабру, которая тоньше и поэтому воздействие происходят на другие точки стопы.*

*Затем необходимо усложнить задание и пройти серединкой стопы.* *Затем пройти в обе стороны на пятках. Такие*

*упражнения очень полезны для детей, но и взрослым они будут приятны и полезны. Снимают усталость, происходит воздействие на активные точки стопы.*

***Лепка из теста.***

Бывает у ребенка есть аллергия на покупной кинетический песок, а это наблюдается достаточно часто. Вообще лучше покупать песок без красителей. Но,к примеру на солёное тесто практически не бывает аллергии. Можно замесить соленое тесто для лепки. Это экологично и очень приятно для рук. Из теста легко делаются различные формы и фигуры. После засыхания фигурки ещё можно и раскрашивать гуашью или акриловыми красками.

**Рецепт теста для лепки:**

* Мука-300г
* соль-300г (одна чашка)
* Вода-200г



Желаем Вам приятного времяпрепровождения!

Занятия подготовила педагог Трунова А.Е.