

Создание собственной игровой площадки для детей.

Нужен большой спортивный мат для кувыркания и упражнений. Можно сделать большой матерчатый рукав, по которому ребенок будет пробираться, как по туннелю. Их старого дивана можно устроить горку, а из доски, подбитой кожей – санки.

Картонные ящики. Составив их вместе, можно сделать великолепный извилистый туннель, по которому ребенок может ползать, и из них же получают хорошие и совершенно безопасные препятствия. Воздушные шарик. Надуйте несколько шариков, чтобы дети гонялись за ними по комнате. Устройте игру: кто дольше продержит шар в воздухе. Пуфики или диванные подушки. Свалите их в кучу или разбросайте по комнате – пусть ребенок карабкается по ним вверх и вниз по мягким «горам» и пробивается по извилистым ущельям. Легкие твердые мячи и игрушки из пенопласта. Их можно кидать руками, подбрасывать и бить по ним ракетками – они все очень хороши для развития разнообразных двигательных навыков.

Примерные упражнения.

Зайчик. Пусть ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Можно разнообразить это упражнение, превратив ребенка в кенгуру, лягушку, прыгающую через забор лошадь и т.п. Учите ребенка прыгать в разных направлениях, возвращаясь обратно на место старта.

Попади по клубку. Подвесьте моток, какой-нибудь пряжи так, чтобы он оказался на уровне пояса ребенка, и дайте ему в руки ракетку для настольного тенниса, чтобы он ударял по мотку, стараясь не промахнуться. Полезно, если ребенок будет менять темп и силу ударов.

Фламинго. Встаньте лицом к лицу с ребенком, и пусть каждый поднимет ногу и останется стоять на другой. Постепенно учите ребенка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра опорной (чем выше, тем сложнее). Сначала можно выполнять упражнение возле стенки, чтоб он мог держаться в случае необходимости, но затем переходите на открытое пространство.

Вверх – вниз. Встаньте рядом с ребенком и медленно начинайте приседать, а затем выпрямляйтесь в положение «на цыпочках». Упражнение должно быть сделано так медленно, как только можно, чтобы достичь максимального эффекта растягивания. Какое оборудование имеется у Вас дома для создания двигательной активности ребенка?--

Как часто Вы играете с ребенком в подвижные игры?-----

Что Вы делаете для физического развития вашего ребенка?-----

