

Рекомендации для родителей по организации подвижных игр в семье

Когда за окном плохая погода, встает вопрос, чем занять ребенка дома? На улице долго не погуляешь, а то и вовсе нос не высунешь. Можно, конечно рисовать, раскрашивать, книжки читать, в игрушки поиграть, конструкторы пособирать, с куклами побеседовать. Но это довольно статичные занятия.

Для детей очень полезно выплеснуть накопившуюся энергию, для этого предложите им занятия гимнастикой игрового характера. Родителям тоже на пользу, если они выполняют несколько упражнений и проведут время с детьми.

Для игр, которые мы вам предлагаем не надо много места, неважно, какие спортивные результаты достигнет ваш ребенок, а весь необходимый материал есть в каждом доме. Доставьте удовольствие и детям, и себе.

Благодаря этим играм развивается **равновесие, ловкость, координация движений:**

Дерево. Попытаться изобразить дерево: встать на одну ногу, а другой опереться в колено, руками изобразить ветки. Кто дольше простоит взрослый или ребенок. (примерно с 4 лет).

Змея. Ребенок показывает, как ползет змея, пролезая под стульями, столами.

Лифт. Сидя на полу, прямыми ногами поднимать все подвернувшиеся предметы (игрушки, карандаши, пластиковые бутылки и др.)

Ловля ящерицы. Взрослый или ребенок тянет за собой кусок веревки, а его напарник старается наступить на нее, поймать ящерицу.

Бег с препятствиями. Различные предметы положить на пол и предложить ребенку перешагивать через них, для детей постарше можно усложнить задание: перепрыгивать через предметы, или положить на голову небольшую книгу или подушку и с ней перешагивать через игрушки.

Подъемная платформа. Сидя на полу, предложите ребенку поднимать на платформе его любимые игрушки. Положить ему на живот игрушку, оторвать тело от пола, если у ребенка достаточная