

Уважаемые папы и мамы!

При нашем постоянном дефиците времени и общения с собственными детьми нужно пользоваться всякой минутой для приятного и полезного с ними контакта.

По дороге от детского сада до дома можно сделать немало интересных дел:

- ✚ Поговорить о событиях, происшедших за день;
- ✚ Выучить стихи;
- ✚ Отгадать загадку;
- ✚ Повторить выученные цифры;
- ✚ Рассказать о проезжающих машинах и т.д.

В игру по дороге органически, без нажима и принуждения, можно включить и физические упражнения.

Набор физических упражнений зависит от возраста и уровня развития ребёнка, его индивидуальной потребности в движениях, времени года, состояния здоровья и т.п.

Такие занятия не требуют специального инвентаря, одежды и обуви. Условия игры ограничены лишь погодой, настроением, интересом ребёнка. Детская импровизация и фантазия могут «выдать» много новых, интересных и увлекательных упражнений.

Из приведённого перечня вы можете выбрать несколько упражнений, которые понравились ребёнку. Количество упражнений может расти.

Главное - заниматься регулярно, многократно повторяя упражнения. Тогда у ребёнка прибавится силы, ловкости и выносливости.

Довольно часто ребятшек из детских садов забирают папы - это хорошо.

Так что мы обращаемся главным образом к ним.

«Скороходы»

Игра в догонялки шагом и бегом. Догоняющие и убегающие меняются ролями попеременно. Убегающий, по уговору, может спастись от осаливания, присев на корточки, коснувшись дерева.

«Канатоходцы»

Ходьба по бордюру тротуара, по парапету или другому условному «канату». При необходимости ребёнка подстраховывают, держа руку. Упражнение развивает координацию движений, улучшает осанку, воспитывает смелость.

«Карусель»

Кружение вокруг взрослого, держась за руки. Упражнение полезно для развития вистибулярного аппарата- органа равновесия.

«Клеточки» или «Классики»

Комбинация различных прыжков на одной ноге и двух, прямо и с поворотом.

Прыгать можно по плитам, которыми вымощен тротуар, или по нарисованным мелом на асфальте «классики» и т.п. Упражнение укрепляет мышцы ног и развивает ловкость.

«Зеркало»

Сюда можно включать самые различные упражнения общеразвивающего характера. Задачей ребёнка - повторить (в зеркальном отражении) упражнение, которое показывает папа. Для хорошо подготовленных детей это могут быть элементы ритмической гимнастики. Чтобы поддержать интерес, какие-то упражнения может показать ребёнок, а роли «зеркала» выступать папа.

«Прыжки-считалки»

Прыжки на двух ногах по ступенькам. Количество прыжков интереснее считать вслух. Упражнение укрепляет мышцы ног, развивает быстроту, ловкость и помогает совершенствоваться в счете.

«Достань веточку»

Прыжки с целью коснуться намеченной веточки на кусте или дереве. Упражнение развивает координацию движений, укрепляет мышцы ног.

Уважаемые родители!

Надеемся, что данные игры и упражнения будут полезны и вам, и детишкам.

