

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

### Играем дома

Но прежде чем начнете играть, не забудьте:

- отключить функцию родитель-советчик. Конечно, мы всегда знаем, как лучше, но здесь все должны быть на равных.
- играть нужно только с удовольствием. Подберите те игры для детей и взрослых, которые вызывают у вас хоть какой-то эмоциональный отклик.
- если игра не нравится ребенку, переключаемся на другую.

### Подними без рук

Играть можно вдвоем или втроем. Для игры нужен мяч среднего размера. Ложимся на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот и положить мяч между головами. Теперь встаем, поднимая мяч, и стараемся донести его до определенного места, не дотрагиваясь до него руками.

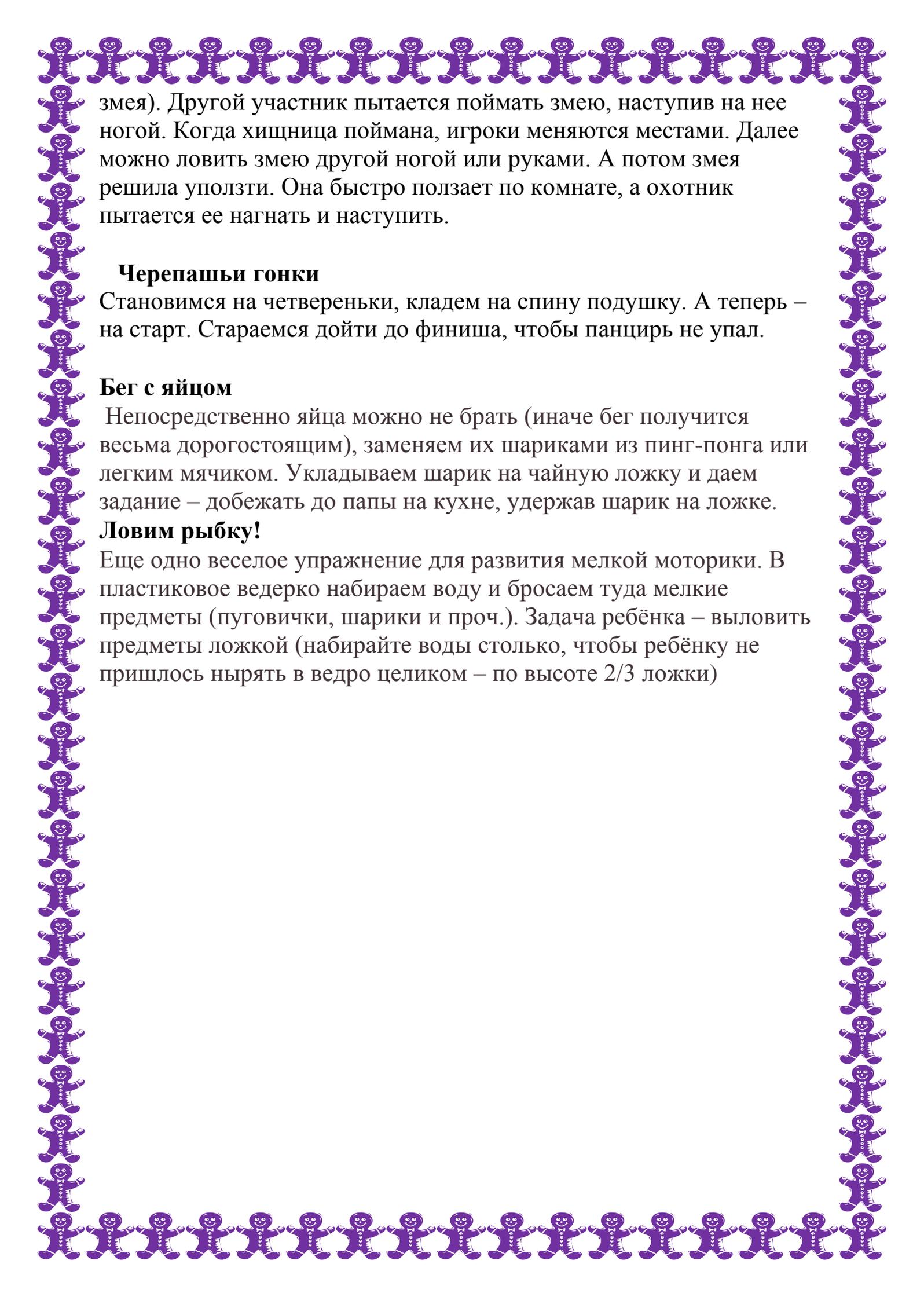
Вариант. Встать на четвереньки и положить мяч перед собой. А теперь попробуем, кто быстрее докатит до финиша мяч лбом, носом, локтем, коленкой и т.д.

### Автомобиль

Расставьте столы, стулья и другие предметы по комнате. Легенда: ты - автомобиль, который едет темной ночью. У него не работают фары, но навигатор ему подсказывает путь. Ребенок «едет» с закрытыми глазами, а взрослый подсказывает путь. Потом поменяйтесь ролями. Для усложнения задания можно двигаться по полосе препятствий назад. Возможно, кому-то будет интересно посчитать, сколько раз автомобиль врезался.

### Охотник за змеей

Для этого потребуется веревка. Один игрок держит конец веревки, садится на корточки и двигает ей из стороны в сторону (это –



змея). Другой участник пытается поймать змею, наступив на нее ногой. Когда хищница поймана, игроки меняются местами. Далее можно ловить змею другой ногой или руками. А потом змея решила уползти. Она быстро ползает по комнате, а охотник пытается ее нагнать и наступить.

### **Черепашьи гонки**

Становимся на четвереньки, кладем на спину подушку. А теперь – на старт. Стараемся дойти до финиша, чтобы панцирь не упал.

### **Бег с яйцом**

Непосредственно яйца можно не брать (иначе бег получится весьма дорогостоящим), заменяем их шариками из пинг-понга или легким мячиком. Укладываем шарик на чайную ложку и даем задание – добежать до папы на кухне, удержав шарик на ложке.

### **Ловим рыбку!**

Еще одно веселое упражнение для развития мелкой моторики. В пластиковое ведерко набираем воду и бросаем туда мелкие предметы (пуговички, шарики и проч.). Задача ребёнка – выловить предметы ложкой (набирайте воды столько, чтобы ребёнку не пришлось нырять в ведро целиком – по высоте 2/3 ложки)