



Физические упражнения с ребенком: превращаем их в игру

Лучшее время для занятий — утро. Такая разминка поможет размять суставы ручек, ножек, позвоночника, малыш легко включится в ритм обычной жизни. Но если у тебя нет времени на утреннюю зарядку, ее можно легко перенести на другое время или даже совместить с прогулкой на улице в хорошую погоду. Главное, придерживаться основных правил:

- Старайся задействовать все группы мышц (руки, плечи, шея, спина, ноги, пресс).
- Учитывай настроение малыша: если он начинает капризничать, лучше прекратить или отменить занятия.
- Нельзя заниматься натощак и сразу после приема пищи; подожди 40 минут – час.
- Длительность занятий не должна превышать 10 минут.
- Сама активно включайся в процесс и показывай движения.
- Используй подручные материалы (стулья, подушки, игрушки, прыгалки, мячи и пр.).

Примеры игр

«Корзина яблок»

Мы предварительно раскладываем на полу несколько мячиков-«яблок» на небольшом расстоянии друг от друга. Малышу дает корзину и предлагает отправиться в сказочный лес собирать яблоки. Такая игра развивает внимание и учит ориентироваться в пространстве.

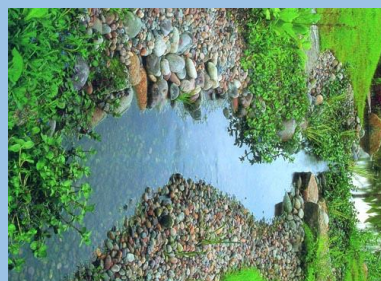


«Деревья – кусты»

Когда мама говорит «Деревья», малыш должен тянуться ручками вверх, а если она говорит «Кусты» — опустить руки и присесть на корточки. Еще можно покачаться влево и вправо, как деревья на ветру. Повторить 3–5 раз. Игра развивает внимательность и координацию движений.

«Ручей»

Предложи малышу «перейти глубокий ручей по бревнышкам». Для этого можешь разложить по комнате ортопедические коврики или листы формата А5. Если ребенок уже умеет прыгать, пусть перепрыгивает через «ручей» двумя ногами. Это очень полезное упражнение для тренировки мышц ног и развития равновесия.



Список используемых источников

<https://maloezhka.ru/articles/fizicheskie-uprazhneniya-s-rebenkom-kak-ikh-prevratit-v-igru/>