

Рекомендации для родителей по развитию ловкости в домашних условиях

- 1 Организовать дома спортивный уголок.
- 2 Использовать развлекательные упражнения, имитирующие повадки кошки, белочки, обезьянки, дерезающей светки на ветку.
Включая всю предложенную родителями или навеянную сказкой мультфильмом.
- 3 Каждый день начинать утренней гимнастикой всей семьей.
- 4 С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры рекомендуется проводить игры и упражнения малой и средней подвижности. Участниками могут быть не только дети, но и вся семья. Это и игры: кольцо, брос, дартс, кегли. Очень большой популярностью пользуются русские народные игры: «Жмурки», «Прятки», «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Краски», «Фанты», игры в камешки, современные «Найди и промолчи», «Не оставайся на полу» и т.д.
- 5 Подвесить в дверном проеме несколько картинок, небольших предметов и попросить ребенка достать. Также ребенку предложить скатать бумажные листочки и бросать его в определенную цель.
- 6 Попробуйте посмотреть глазами ребенка на дорогу из дома в детский сад. Используйте возможность общения и игры с малышкой по дороге.
- 7 Заботливые родители мамы или папы никогда не запретят ребенку пройти по бордюру, прыгнуть, пробежать змейкой между кустов и деревьев, попрыгать на двух ногах и по очереди на каждой, пробежать метров 20-30.
- 8 Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушки, воздушные шары и т.д. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.
- 9 Одежда для занятий существенно роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.
- 1 Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верху сосенки долез!»

1 Упражненияжелательнопроводитьвигровойформе.Например,взрослыйговорит:«Сегоднямыстобойпойдемвгостикубелочке.Воттолькодомикеедалеко-далекоивысоко-высоко,насамойверхушкестаройсосны.(Дальнейшийтекстсопровождаетсясовместнымвыполнениемдвиженийсребенком.)Сначаламыпойдемчерезболото(ходьбаподиваннымподушками),затемперейдемчерезбурелом(ходьба,переступаячерезкегли,кубики),затемпролеземчерезлисюнору(подлезаниеподдвастула,составленныевместе)изалеземнаверхушкусосны.Тамрыжаябелочкаживет,настобойвгостиждет.

1 Устраиватьсоревнованияпопринципу«Ктоскореедобежит»илиорганизоватьсюжетнуюигрупомотивамлитературногопроизведениясвплетениемсюжетфизическихупражнений.

1 Доверяйтесвоемуребенку.Еслионотказываєтьсявыполнятькакое-либовашезадание,не настаивайтеи не принуждайтеего.

1 Удачи в воспитании вашего ребенка!