

## «МАМА, ПАПА, ЗАНИМАЙТЕСЬ СО МНОЙ!»

*Прежде, чем приступать к организации специальных занятий, броситься на поиски средств для приобретения каких-либо дорогостоящих пособий, произведите «ревизию» дома. Наверняка, найдется многое для обеспечения полноценной двигательной деятельности. Но каждому ребенку необходимы специальные занятия для обеспечения качественного созревания мышц.*



### **Создание условий**

Можно сделать большой матерчатый рукав, по которому ребенок будет пробираться, как по «туннелю». Из старого дивана можно устроить горку.

### **КАРТОННЫЕ ЯЩИКИ**

Составив их вместе, можно сделать великолепный извилистый туннель, по которому ребенок может ползать, и из них же получаются хорошие и безопасные препятствия.

### **ОБРЕЗКИ КОВРА**

Из них получаются хорошие спортивные маты

## НАДУВНЫЕ МЯЧИ И ИГРУШКИ

Надуйте 2-3 мяча, и пусть ребенок бегает за ними, перекатывайте мяч вместе с ним. (под вашим присмотром)

## ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ

Надуйте несколько шариков, чтобы дети бегали с ними по комнате. Устройте игру: «Кто дольше продержит шар в воздухе.»

## ПУФИКИ или ДИВАННЫЕ ПОДУШЕЧКИ

Разбросайте подушки по комнате – пусть ребенок карабкается вверх и вниз по мягким «горкам» и пробирается по извилистым ущельям. Так же можно воспользоваться ими для бега.



## ЛЕГКИЕ ТВЕРДЫЕ МЯЧИ И ДРУГИЕ ИГРУШКИ ИЗ ПЕНОПЛАСТА

Их можно кидать руками, подбрасывать и бить по ним ракеткой. Они все очень хороши для развития разнообразных двигательных навыков.

### Примерные упражнения:

**1. Зайчик.** Пусть ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает как маленький зайчонок, а потом как большой заяц. Вы можете разнообразить упражнения, превратив ребенка в кенгуру, лягушку и т.п.. Учите ребенка прыгать в разных направлениях, возвращаясь на место старта.

**2. Поймай мяч.** Ребенок ударяет об пол мяч так, чтобы он ударился о стенку и отскочил обратно. Ребенок должен поймать мяч и снова ударить его о стенку.

**3. Вверх-вниз.** Встаньте рядом с ребенком и медленно начинайте приседать, а затем выпрямляйтесь в положение на носки.

Упражнение должно быть сделано так медленно, как только можно, чтобы достичь максимального эффекта растягивания.

**ПОЛЕЗНО ПОЧИТАТЬ:**

1. Бердыхова Я. «Мама, папа, занимайтесь со мной!»-М.,1990г.
2. Мартынов С.М. «Здоровье под знаком зодиака, школа для родителей-М.,1989г.
3. Доскин В.А., Голубева Л.Г. «Растем здоровыми» М., 2002г.