



## Рекомендации родителям



Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и кости ребенка и улучшает психологическое самочувствие. В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-то направить свою энергию. В результате малыш становится беспокойным и неусидчивым, ему сложнее сконцентрироваться на какой-то определенной задаче. А для детей дошкольного возраста физическая активность особенно важна, так как она развивает мелкую и грубую моторику.



Родители могут заниматься зарядкой вместе со своими детьми, показывая им пример. Вместе заниматься физическими упражнениями веселее, да и взрослым не помешает разминка.



*С начала читайте малышу стишок и сопровождайте слова действиями — малыш повторяет за вами.*



### **Вверх-вниз, влево-вправо**



Рано утром на полянке



Так резвятся обезьянки:



Правой ножкой топ, топ!



Левой ножкой топ, топ!



Руки вверх, вверх, вверх!



Кто поднимет выше всех?



*(встаем на носочки и тянемся вверх)*



Вверх до неба,



Вниз до травки.



Вверх до неба,



Вниз до травки.



А теперь покружились



И вниз повалились.





## «Автомобиль»

Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях во время карантина. Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.

## «Выше и выше»

Помните, как в детстве мы сами прыгали на диванах и кроватях, чуть не до потолка? Нечто похожее можно организовать своему ребенку, только в более подходящих условиях. Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате. Чем не активное занятие во время самоизоляции?! Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребенку. Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.

## «Дисотека»

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Универсальное занятие и для двухлетних малышей и для детей младшего школьного возраста. Как вариант: соревноваться в баттлах или импровизировать с хореографией. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.

## «Учим распознавать звуки»

Помогите малышу научиться распознавать звуки, которые его окружают. Прислушайтесь как тикают часы, попытайтесь им подражать. Ходите по квартире и прислушивайтесь к различным звукам. Сами можете стать их источником — открывайте, закрывайте двери, стучите друг об друга деревянными ложками, наливайте в стакан воду. Поиграйте с ребенком в игру: «Какой звук сейчас слышишь?». В эту игру можно играть и перед сном. Во время сна могут мешать различные звуки. Помогите малышу свыкнуться с ними. Птицы, сирены, шум самолета, машин и т.д. Возможно, эта игра облегчит вам процесс укладывания спать.

## «Учим различать формы»

Походите по квартире и ищите только одну форму. Также можно открыть журнал и поискать там, например круги. В эту игру можно играть где угодно. Малыши от такой игры приходят в неописуемый восторг.

