

Консультация для родителей

на тему

«Играем дома»

Ежедневные занятия гимнастикой необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Хорошо, если они будут носить игровой характер, и особенно в плохую погоду, когда не выйдешь на улицу, а дома скучно. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми как следует, разомнутся и повеселятся.

Предлагаем для вас и ваших детей веселые игры. В эти веселые шумные игры можно отлично играть дома. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие, поэтому не должно быть никакой жесткой программы.

Эти игры развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться.

Дерево

Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней опереться в колено первой ноги. Руки вытянуть вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой (примерно с 4 лет).

Змея

Лечь на живот и проползти под столом и стульями (это доступно и "ползункам").

Лифт

Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить (примерно с 3 лет).

Бег с препятствиями

Плюшевого мишку, кубики, игрушечный автомобиль и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них (примерно с 2 лет). Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову подушку.

Задом наперед подниматься в гору. Опереться вытянутыми руками в пол, затем - ногами на скамейку (примерно с 5 лет).

Подъемная платформа

Сесть на пол, руками опереться сзади в пол, ноги и тело вытянуты. Оторвать тело от пола и медленно опуститься. Ваш малыш получит еще большее удовольствие, если при этом у него на животе - "платформе" лежит его любимая мягкая игрушка (примерно с 4 лет).

Для шестилетних детей игру можно усложнить: ступни лежат не на полу, а на низкой скамеечке.

Кенгуру

