



Для вас родители!

Упражнения
от детского
плоскостопия

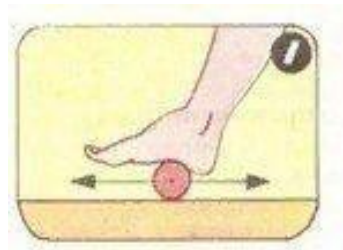


Упражнения от детского плоскостопия

Продолжительность занятий — 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках на одной и на двух ногах.

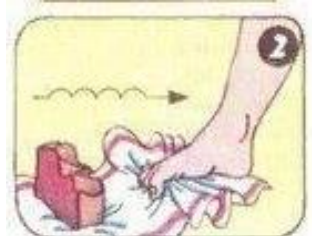
1. Упражнение «каток»

Ребенок катает вперед-назад мяч, скалку, или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



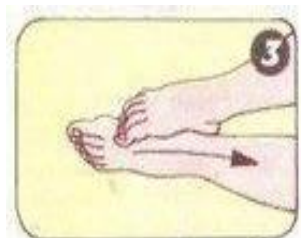
2. Упражнение «разбойник»

Ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



3. Упражнение «маляр»

Ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



4. Упражнение «сборщик»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной



кучки в другую. Следует не допускать падение предметов при переносе.

5. Упражнение «художник»

Ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



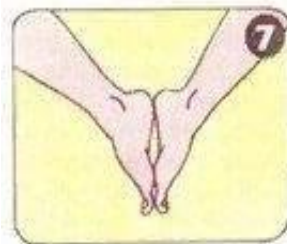
6. Упражнение «гусеница»

Ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.



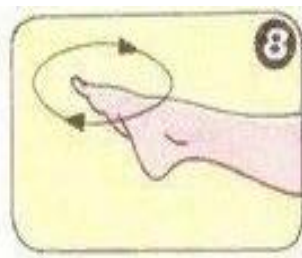
7. Упражнение «кораблик»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу» постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).



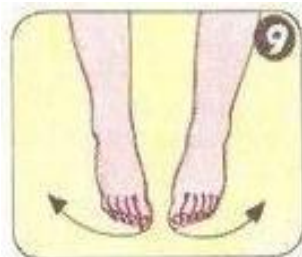
8. Упражнение «мельница»

Ребенок, сидя на полу с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях.



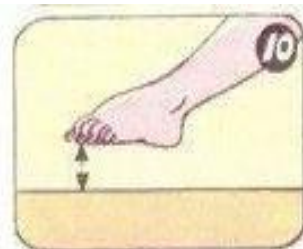
9. Упражнение «серп»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на под (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.



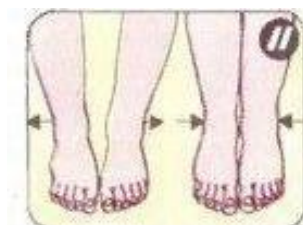
10. Упражнение «барабанщик»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.



11. Упражнение «окно»

Ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.



12. Упражнение «хождение на пятках»

Ребенок ходит на пятках; не касаясь пола пальцами и подошвами.



Помните!
Здоровая стопа – залог красивой осанки!



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

20 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТСКОЙ СПИНКИ



• САМОЛЕТ

исходное положение: ноги вместе, руки в стороны на высоту плеч. Руки — крылья самолета. Теперь летайте в разные стороны, делая наклоны то вправо, то влево. «Крылья» надо наклонять в сторону поворота. Во время выполнения упражнения дети могут гудеть. «у-у-у-уу»

• БОКСЕР

исходное положение : широкая стойка. А теперь представьте себе, что вы на кого-то очень рассердились и захотели с ним побоксировать. «Бейте» кулаком изо всех сил от плеча, и не обязательно в одну точку, а куда только можете попасть. При этом ребёнок проговаривает на каждый удар «Бокс!»

• ЛЮБОПЫТНЫЙ ЧЕРВЯЧОК

исходное положение: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, ребенок с любопытством смотрит вперед и по сторонам; он настолько любопытен, что пытается посмотреть назад. Следите за тем, чтобы двигалась одна голова, даже тогда, когда смотрите назад. При этом руки нужно прижимать книзу.

• ЩЕНОК

Ходите на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге подтягивайте вперед колено, стараясь коснуться им носа.

• ЛЮБОПЫТНЫЙ КОТЕНОК

Вытяните руки вперед, станьте на колени, а затем сядьте на пятки. Наклонитесь, опершись об пол руками, как можно ниже почти касаясь его носом. В таком положении начните передвигаться, перебирая руками сначала в одну сторону, а потом в другую, и так несколько раз. При этом вы должны озираться по сторонам, как крадущийся котенок. Наконец, котенок, не найдя ничего интересного, опять садится на задние лапки. Котёнку можно дать мячик, который он может прокатывать поочередно одной и другой лапкой, не давая укатываться далеко.

• ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА

исходное положение: стоя, слегка расставив ноги. Одну руку положите на пояс, другую поднимите вверх и описывайте ею круги, постепенно убыстряя движения. Рука — крыло ветряной мельницы, вертится, касаясь уха и ноги, вперед и назад, в зависимости от того, куда подует ветер. Кроме того, попробуйте описывать круги двумя руками одновременно, хотя это и очень трудно.

• ДРОВОКОЛ

исходное положение: стоя, слегка расставив ноги. Представьте себе, что в руках у вас топор. Сделайте большой взмах и ударьте изо всех сил топором по чурбану. Разрубите по крайней мере десять таких чурбанов. Проговаривая резко «Уххх!»

• СБОР ФРУКТОВ

Вы находитесь в большом фруктовом саду, в котором, как в сказочной стране можно сорвать любой плод, какой только душе угодно, и с большим удовольствием его съесть. Отяжелевшие от плодов ветки опустились низко, и вот уже в ваших руках яблоки, груши, персики. Складывайте их в корзину, пока она не наполнится.

• КОСАРЬ

Вы когда-нибудь видели, как косят траву? Косарь слегка наклоняется вперед и делает взмах косой то в одну сторону, то в другую. Давайте делать, как он. Взмах косой слева направо, каждый раз делаем небольшой шаг вперед. Несмотря на покачивание, двигайтесь точно по прямой.

• ВОДОВОЗЫ

Раньше, когда на всю деревню был один колодец, девушки должны были носить воду в ведрах. Ведра висели с двух сторон на коромыслах, а коромысла носили плечах. Представьте себе, что вы несете такую тяжесть. Ходите с палкой на плечах, распрямив плечи и выпрямив спину. Будьте очень внимательны, не разлейте воду!

• ДИСКБОЛ

исходное положение: стоя, слегка расставив ноги, поднимите левую руку вперед, а правую назад. Затем рукой, отведенной назад, сделайте сильный взмах, словно метаете диск. Взмах надо сделать так сильно, чтобы описать поворот вокруг собственной оси, но не упасть и не сойти с места. А лучше всего — начертите круг и не выходите из него.

• УПРАЖНЕНИЕ С ПАЛОЧКОЙ

исходное положение : лёжа на животе, отведите руки назад, возьмите в них палочку или гантель. Держите ее в руках крепко и приподнимите грудь от пола – вдох. Снова опуститесь - выдох. Повторите это несколько раз подряд, при этом голову надо приподнять и смотреть вперед.

• **ИНДЕЕЦ В ДОЗОРЕ**

исходное положение : лёжа на животе, одну руку прижмите к телу, а ладонь другой приставьте козырьком к глазам. Приподнимите грудь и посмотрите налево и направо, как индеец в дозоре. Затем поменяйте руки местами и повторите упражнение.

• **ЛЕТЯЩАЯ ПТИЦА**

исходное положение : лёжа на животе развести руки в стороны, словно крылья. Прижмите бедра и ноги к полу. Затем начните поднимать и опускать голову и грудную клетку, а руками двигать, как летящая птица крыльями. Смотрите вперед и плечи высоко не поднимайте.

• **ПОДНИМИТЕ ВДВОЕМ**

Два ребенка ложатся на пол, головой друг к другу. В согнутых руках они держат палочку или гантель. Общими усилиями они поднимают предмет на вытянутых руках, затем осторожно опускают его и опускаются сами.

• **С ЧАШЕЙ ВОДЫ В РУКАХ**

Сидя на пятках, поднимите руки вверх и представьте себе, что вы держите наполненную водой чашу. Затем начните медленно подниматься, пока не станете на колени. Все время смотрите вверх и следите за тем, чтобы не расплескать воду.

• **ГРЕБЛЯ**

исходное положение: сидя на коврик, ноги по-турецки. Руки — это весла. Обопритесь ими об пол с двух сторон и начинайте гребти. Гребите вперед и назад. Устройте состязание по гребле. Внимательно следите за осанкой!

• **РЫБА**

исходное положение: лёжа на полу, руки вытяните вперед, ноги сожмите вместе и выпрямите. Поднимите руки и грудь вверх, а затем вернитесь в прежнее положение. После этого взмахните как можно выше ногами и начинайте перекатываться от головы к ногам и обратно, словно выпрыгнувшая из воды рыба.

• **ЧЕРЕПАХА**

Наклонитесь вперед, положите на спину маленькую подушку, разведите руки в стороны и, подняв голову, начните ходить по комнате. Это упражнение можно проводить и в виде состязания. Побеждает тот, кто не дает подушке упасть со спины.

• **НА ЛОДКЕ**

Два ребенка садятся на пол лицом друг к другу и вытягивают ноги. Ступни ног одного ребенка упираются в ступни ног другого. Затем дети наклоняются

и крепко берутся за руки. Один ребенок пытается отклониться назад и тянет за собой другого, который, оказывая товарищу небольшое сопротивление, постепенно наклоняется вперед. Вслед за этим он начинает тянуть первого, который, в свою очередь, оказывает ему сопротивление. Они похожи на двух гребущих с большим усилием спортсменов.

ЗАНИМАЙТЕСЬ ВЕСЕЛО!

ЗАНИМАЙТЕСЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

ЗАНИМАЙТЕСЬ ВМЕСТЕ!

И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



Упражнение 1

На двери висит замок. *(руки сцеплены в замок)*
Кто его открыть бы мог? *(пытаются разъединить руки)*
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.

Упражнение 2

Мы на карусели сели. *(мама с малышом встают друг напротив друга, держась за руки, и ходят кругами)*
Завертелись карусели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели, *(встали и потянулись вверх)*
Вниз летели, *(присели на корточки)*
Вверх летели,
Вниз летели,
А теперь с тобой вдвоём *(изображаем, как плывём на лодке)*
Мы на лодочке плывём.
Ветер по морю гуляет, *(машем вытянутыми вверх руками)*
Нашу лодочку качает. *(руки на пояс, покачаться всем телом)*

Упражнение 3

Вот полянка, а вокруг *(широким жестом развести руки в стороны)*
Липы выстроились в круг. *(округленные руки сцепить над головой)*
Липы кронами шумят, *(руки вверху, покачать ими из стороны в сторону)*
Ветры в их листве гудят *(наклониться вперед)*
Вниз верхушки пригибают, *(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)*
И качают их, качают.
После дождика и гроз *(выпрямиться, руки поднять)*
Липы льют потоки слёз. *(плавно опустить руки, перебирая пальцами)*
Каждый листик по слезинке *(руки вниз, энергично потряхивать кистями)*
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап – *(хлопать в ладоши)*
Капли, капли, капли, – кап!
До чего же листик слаб! *(«уронить» руки)*

Он умоется дождем, *(погладить сначала одну, потом другую руку)*
Будет крепнуть с каждым днем. *(сжать кулаки)*

Упражнение 4

Беленькое облако *(округленные руки перед собой, пальцы в замок)*
Поднялось над крышей. *(не расцепляя рук, поднять их над головой)*
Устремилось облако *(выпрямить руки)*
Выше, выше, выше. *(потянуться руками вверх)*
Ветер это облако *(плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)*
Зацепил за кручу. *(сцепить руки кончиками пальцев над головой)*
Превратилось облако *(руками описать через стороны вниз большой круг)*
В дождевую тучу. *(присесть)*

Упражнение 5

Чок-чок, каблучок! *(потопать ногами)*
В танце кружится сверчок. *(покружиться)*
А кузнечик без ошибки *(движения руками, как при игре на скрипке)*
Исполняет вальс на скрипке.

Крылья бабочки мелькают. *(машем руками как крыльями)*
С муравьем она порхает. *(покружиться на подскоках)*
Приседает в реверансе *(делаем реверанс)*
И опять кружится в танце. *(покружиться)*

Под весёлый гопачок *(танцевальные движения, как в гопаче)*
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки! *(похлопать в ладоши)*
Все! Устали наши ножки! *(сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз)*

Упражнение 6

Изображаем руками размер капусты, потом показываем, как мы режем, солим, трем и мнем капусту.

Есть у нас капуста,
Больша-ая капуста.
Мы капусту режем, режем,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту трём, трём,
Мы капусту мнём, мнём.



**ДЛЯ ВАС,
РОДИТЕЛИ!**

Весёлая утренняя зарядка



1. «Обнималки».

Это первое упражнение. Отличный массаж и масса удовольствия!

2. «Дрожалки».

Ляжем на спину, руки и ноги удобно вытянем и – начинаем вибрировать, извиваться всем телом. Чем мельче движения – тем лучше. Поднимите руки и ноги и потрясите ими. Весьма полезно для капилляров. Занимайтесь так сколько хочется, пока вам весело и приятно. Покувыркаться-поползть тоже не возбраняется.

3. «Ветерок».

Вы – ветерок, малыш – листик. Подуйте на листик, и он улетит с кровати. А теперь наоборот: ребенок-ветерок выдувает из постели вас. Развивает дыхание и дает возможность вылезти из постели без рыданий.

Варианты: упражнение на дыхание можно сделать и у окошка. Когда раздвигаете шторы, открываете форточку – подышите на них так, чтобы они заколыхались от вашего совместного дыхания.

Вместо штор можно использовать воздушный шарик, легкие новогодние снежинки, подвешенные на ниточках, птичье перо, которое надо сдуть с ладони. (Посоревнуйтесь: кто сильнее? Кто тише? Кто дольше продержит предмет в воздухе?).

Тот же самый воздушный шарик можно положить аккуратненько на пол, затем встать на четвереньки и – кто кого передует?

4. «Потягушечки».

Развесим игрушки на стены (на крючки и гвоздики) на разных уровнях: высоко и низко. Это и украшение, и потягушечки: надо дотянуться и поздороваться с каждой.

5. «Приседалки».

Ногу положите на край кровати (батареи, дивана, кресла, стула). И в таком положении делайте приседания и наклоны. Отличная растяжка!

6. «По дорожке, по тропинке».

Внимательно рассмотрите коврик на полу и договоритесь с ребенком, что отныне вы ходите по нему необычно: вприпрыжку, вприсядку, гуськом... Можно выбрать какой-нибудь рисунок на ковре и двигаться точно этим узором.

Варианты: «Ручеек», «Мостик». Положите длинную ленту на пол; надо пройти по ней и не оступиться в «воду».

7. «В тоннеле».

Поставьте два стула (или журнальный столик) таким образом, чтоб он всегда попадался вам на пути. Обходить его нельзя! Через препятствие надо перешагнуть или пролезть на четвереньках между ножек. Нет столика? Не беда столиком - препятствием можете стать ВЫ! А ребёнок пролезет под вами или переползёт!

8. «На горке».

Через всяческие подушки, лежащие грудой на полу (если вы завели такое удовольствие для крохи), можно и перелезть, и перепрыгивать. Или сражайтесь с ними – просто так, для веселья, тренировки мышц, ловкости и координации движений.

9. «Мишка косолапый».

Обуйте тапочки на руки и дойдите до... куда вы там решили дойти? (Таким упражнением малыша легко заманить в то место, куда он идти не желает, например в ванную – чистить зубы.)

10. «Полезная пара».

У вас две кровати стоят недалеко друг от друга? Обопритесь на каждую руками и сделайте «уголок». Вместо кровати можно использовать спинки кресел. Кстати, если вы привыкли смотреть телевизор, сидя в удобном кресле, не вставайте сразу по окончании программы. Попробуйте, опираясь на подлокотники, сделать «уголок». Даже если не получится, мышцы все равно поработают. И малыша привлечите.

11. «Собиралки».

Берете обыкновенную колоду карт (лото, плоскую мозаику, игрушки из киндера все что есть мелкое карандаши) и подбрасываете ее. Карты разлетаются по комнате, а вам их надо подобрать по одной. Малышу будет веселее, если вы скажете, например, что отправляетесь в лес за грибами или шишками. Разбрасывайте по очереди, собирайте вместе. Причем последнее можно делать по-разному: не сгибая колен; приседая (спина прямая), а не наклоняясь, собирая пальцами ног и ногой же укладывая в коробочку.

12. «Не проходите мимо!».

Прекрасно, если вы установили домашний турник – для больших и маленьких. Каждый раз, проходя под ним, немного повисите, уцепившись за верхнюю раму – это очень полезно для позвоночника. Вместо турника можно использовать дверной проем. Ну, а малыш может повисеть на спинке кресла или дивана. Кто из вас продержится дольше?

13. «Скачки».

Подметать и чистить пол – занятие скучное. А если поскакать на венике и на швабре наперегонки с малышом?

ЗАРЯДКА ВСЕМ ПОЛЕЗНА!

ЗАРЯДКА ВСЕМ НУЖНА!

ОТ ЛЕНИ И БОЛЕЗНЕЙ

СПАСАЕТ НАС ОНА!



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

**Будем память развивать и
ведущих выбирать!**

Считалочки дети передают друг другу из уст в уста во время игр. Благодаря считалкам у детей развивается память и чувство ритма.

Считалочки полезно знать и взрослым. С помощью считалочек очень просто вовлечь ребенка в игру.



Черепаша хвост поджала
И за зайцем побежала
Оказалась впереди,
Кто не верит — выходи!

Дождик, дождик, поливай,
Ни кого не пропускай!
Будет туча, будет гром,
Выходи скорее вон!

Раз, два, три, четыре.
Жили мышки на квартире.
Чай пили, чашки мыли,
По три денежки платили.
Кто не хочет платить,
тому и водить.

Конь ретивый
Долгогривый
Скачет полем,
Скачет нивой.
Кто коня того поймает,
С нами в салочки играет.

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в прятки мы играть.
Небо, звезды, луг, цветы –
Ты пойдика поводи!

На златом крыльце сидели:
Царь, царевич,
Король, королевич,
Сапожник, портной...
Кто ты будешь такой?
Говори поскорей,
Не задерживай людей!

Аты-баты, шли солдаты,
Аты-баты, на базар.
Аты-баты, что купили?
Аты-баты, самовар.
Аты-баты, он какой?
Аты-баты, золотой.
Аты-баты, сколько стоит?
Аты-баты, три рубля.
Аты-баты, кто выходит?
Аты-баты, это я.

Бубенчики, бубенчики,
Летели голубенчики
По утренней росе,
По зеленой полосе.
Сели на сарай.
Беги, догоняй!

Ехала машина темным лесом
За каким-то интересом.
Инте-инте-интерес,
Выходи на букву "эс".

За морями, за горами,
За железными столбами,
На пригорке теремок,

На дверях висит замок,
Ты за ключиком иди
И замочек отомкни.

Ахи, ахи, ахи, ох,
Маша сеяла горох,
Уродился он густой,
Мы помчимся, ты постой!

Ежик, ежик, чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
Встал в кружок и ну считать —
Нам водилку выбирать!

Шла коза по мостику
И виляла хвостиком.
Зацепилась за перила,
Прямо в речку угодила.
Кто не верит, это он
Выходи из круга вон!

Сидели два медведя
На липовом суку,
Один читал газету,
Другой месил муку,
Раз ку-ку, два ку-ку.
Оба шлепнулись в муку.

**Вбирайте считалки, которые больше
понравились, и пусть Ваш ребёнок в группе
будет выбирать ведущего своей считалкой!**

Играйте весело!



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



Гимнастика для глаз в стихах

ЧАСОВЩИК

Часовщик прищурил глаз —

(Закрывать один глаз.)

Чинит часики для нас.

(Закрывать другой глаз. Затем открыть глаза.)

ЁЛКА

Ёлка плакала сначала

(Потереть глаза.)

От домашнего тепла,

Утром плакать перестала,

(Поморгать глазами.)

Задышала, ожила!

(Подышать.)

БАБОЧКА

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться.)

И вдруг проснулся,

(Помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё.)

Больше спать не захотел,

(Поморгать глазами.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки поднять вверх — вдох. Посмотреть на руки. Руки согнуты в стороны — выдох.)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо и влево.)

СТРЕЛКИ ВЕСЕЛО БЕЖАЛИ

Стрелки весело бежали,

На экране рисовали:

Влево, вправо, вверх и вниз
(Повороты головы.)
Вокруг себя ты повернись!
Руки стрелочками станут
(Руки в стороны.)
И вращаться не устанут.
(Круговые вращения руками.)
Станет спинка, как картинка,
(Выпрямляем спину.)
Ноги станут, как пружинки.
(Выполняем приседания.)
Посмотри ты влево, вправо,
Вдаль, на потолок, на пол —
Ты не зря сюда пришёл.
Все четыре направленья
Ты освоил без сомненья.
И теперь по жизни смело
Можешь ты шагать умело.

ЁЛКА

Вот стоит большая ёлка,
(Выполняем движения глазами.)
Вот такой высоты!
(Посмотреть снизу вверх.)
У неё большие ветки
Вот такой ширины!
(Посмотреть слева направо.)
Есть на ёлке даже шишки,
(Посмотреть вверх.)
А внизу — берлога мишки.
(Посмотреть вниз.)
Зиму спит там косолапый
(Зажмурить глаза, поморгать 10 раз. Повторить.)
И сосёт в берлоге лапу.

СОЛНЫШКО И ТУЧКИ

Солнышко с тучками в прятки играло,
Солнышко тучки-летучки считало:
(Посмотреть вправо-влево.)

Серые тучки, чёрные тучки.
(Посмотреть вверх-вниз.)
Лёгких — две штучки,
Тяжёлых — три штучки.
Тучки попрятались, тучек не стало.
Солнце на небе всю засияло.
(Закрывать глаза ладонями.)

СНЕЖИНКИ

Мы снежинку увидели,
(Дети берут бумажную снежинку в руку.)
Со снежинкою играли.
(Вытянуть руку со снежинкой перед собой, сфокусировать на ней взгляд.)
Снежинки вправо полетели,
(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)
Дети вправо посмотрели.
Снежинки влево полетели,
(Отвести её влево, проследить взглядом.)
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз, провожая их взглядом.)
Дети смотрят вверх и вниз.
Всё! На землю улеглись.
(Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол.)
Глазки закрываем,
(Закрывать ладошками глаза.)
Глазки отдыхают.
(Дети складывают снежинки и садятся.)

Игры с мячом дома

Мяч – одна из самых простых и многофункциональных игрушек. Причем для каждого возраста легко находятся увлекательные игры с использованием этого предмета. В мяч чаще всего играют на улице, но и в условиях карантина можно придумать с ним игры, подходящие для дома.



Во многих семьях детям запрещается играть с мячом дома. Это и понятно – что-то задеть и даже разбить проще простого. Однако есть множество достаточно спокойных игр, в которые можно играть в любое время года в квартире. Мяч развивает предметную ловкость, координацию, внимание.

«Солнышко»

Сядьте на полу напротив ребенка. Разведите ноги в стороны и согните в коленях, изобразив «домик». Катайте мяч друг другу со словами:

По небу солнце ходит

И в домики заходит.

И к Маше заходит (мячик катится к Маше),

И к маме заходит (мячик от Маши катится к маме),

И к Маше заходит,

И к маме заходит...

Когда ребенок поймет в чем суть этой игры, можно подключить других участников – еще детей или взрослых.

«В десяточку»

Возьмите коробку, в которую легко помещается мяч. Встаньте на некотором расстоянии от ребенка. Задача малыша – закинуть мяч в коробку. Можно играть и несколько иначе. Коробку или тазик поставить на пол и стараться попасть в него. Показать ребенку порядок действий можно с таким стишком:

Мяч одной рукой возьмем

И к плечу поднимем.

На корзину поглядим

И в корзину кинем.

«Большой-маленький»

Возьмите несколько мячей разного размера. Выложите их в линию от

меньшего к большему. Спросите у ребёнка: «Тебе покатить сначала большой или маленький мячик?». Катая мячики, рассказывайте ребенку какой из них большой, средний, маленький. Попросите, чтобы он сам показал мячи разных размеров.

«Яблочко»

Дети садятся в круг, выбирается водящий. Мяч передается по кругу со словами:

Яблочко, катись, катись.

Ты румяное, катись.

Мне в ладошки прикатись.

А теперь остановись!

В этот момент все участники быстро прячут руки за спину, в том числе и тот, у кого оказался мячик. Ведущий старается угадать, и просит того или иного участника показать руки.

«Кегли»

Поставьте на пол кегли, или, если их нет, то кубики. Можно поставить один предмет или несколько. Задача ребенка – сбить предмет мячом.

«Мяч в домике»

Поставьте посередине комнаты стул. Сядьте недалеко от него. Покажите ребенку как направить мяч, чтобы он прокатился под ножками стула. Пусть он попробует сделать это самостоятельно. Упражнение развивает глазомер.

«Препятствия»

Расставьте в комнате предметы – кегли, кубики – на таком расстоянии, чтобы мяч мог легко прокатиться между ними. Покажите ребенку, как нужно аккуратно катить мяч, чтобы ничего не сбить и не задеть.

«Отбивалки»

Предложите ребёнку бросать мяч в пол и ловить его, не наклоняясь к мячу.

Так же вы можете бросать мяч друг другу и ловить двумя ладошками.

ИГРАЙТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!