

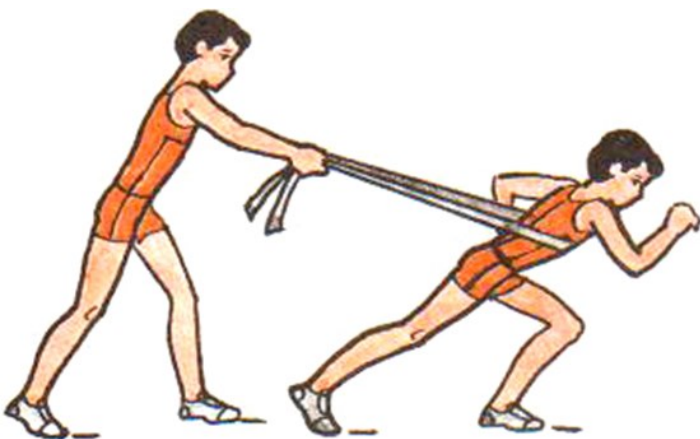
Движение—это жизнь. Все об этом знают. У маленьких непосед много энергии—они постоянно в движении—прыгают, бегают, лазают. И это хорошо!

Давайте вместе с интересными играми развиваться физически, следовательно и интеллектуально. Уважаемые родители, предлагаем вам некоторые игровые упражнения, которые способствуют развитию у вашего ребёнка—быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Фантазируйте , развивайтесь и будьте здоровы!



Не воспитывайте своих детей. Всё равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя!



665717, Иркутская область, г. Братск,

ул. Возрождения , 26

Телефон: 34—30—26

Эл. почта: Popova-solnce40@mail.ru

Российская Федерация Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 40»
муниципального образования города Братска

**Для
заботливых
родителей**

**Занимайтесь с нами,
занимайтесь сами,
Занимайтесь
лучше нас!**



**Подготовил инструктор по
физической культуре:
Иванова Татьяна Викторовна**

Дорогие мамы, а почему бы не устроить соревнования по прыжкам через скакалку или по кручению обруча? Кто больше проскочит или прокрутит обруч вы или ваш ребёнок?

Папы, вы всё сидите, может уже пора начать отжиматься с вашим сынишкой или покачать пресс, хватит отдавать лучшее время компьютеру. Попробуйте, надеюсь вам понравится и ваш сын или дочь тоже будут довольны. Ведь как приятно идти за руку с самым сильным папой и самой спортивной мамой!!!



«Брось дальше»

Ребёнок встаёт спиной к родителю, на определённом расстоянии и бросает мяч снизу через голову. Бросить надо как можно дальше за голову, развернуться и бегом догнать мяч.

«Арка»

Передача мяча двумя руками вниз—назад из положения стоя, ноги врозь, спиной к партнёру. Ребёнок держит двумя руками мяч, наклоняется и бросает мяч между ног назад, так чтобы он не коснулся пола. Родитель может поймать мяч или ребёнок выпрямляется хлопает в ладоши над головой и быстро догоняет мяч. А можно вместе бежать за мячом - кто быстрее!

«Бросай и приседай»

Ребёнок и родитель встают напротив друг друга на определённом расстоянии. Ребёнок бросает мяч (договаривайтесь каким способом будете перебрасывать: из—за головы, снизу или от груди) и приседает, родитель ловит, бросает и тоже приседает. Вариант: повернуться вокруг себя и поймать брошенный мяч.

«Тачка»

Родитель крепко держит ребёнка за щиколотки, не давая ребёнку раскачиваться, он идёт передвигаясь на руках. Расстояние можно увеличивать по мере укрепления плечевого пояса.

«Каракатица»

Ребёнок передвигается на четвереньках спиной к полу.

Можно сверху положить мяч или подушку.

«Паучок»

Ребёнок передвигается на четвереньках ногами вперёд.

«Сеть большую сплёл паук, у него ведь восемь рук»

«Весёлые превращения»

Ребёнок прыгает любым способом, родитель «превращает» его например: в «колобка» (положение группировка в приседе); «улитка в домике» (плотная группировка лёжа на спине); в «ёжика» (кувырок), в «цаплю» (стойка на одной ноге, колено отвести в сторону, руки в стороны), а может папа захочет поупражняться с «гирей» (плотная группировка лёжа на спине).