

Рекомендации для родителей.

Для физического развития детей дошкольного возраста отлично подходят упражнения, направленные на развитие координации движений, равновесия, гибкости, ловкости и силы мышц. Вот подборка простых и эффективных упражнений, которыми можно заниматься дома или на улице:

Упражнения для малышей (до 3-х лет)

1. Ходьба по линии

- Нарисуйте на полу мелом линию длиной около метра. Предложите малышу пройти по ней ровно, стараясь не сходить с нее ногами.

2. Введение мяча

- Ребенок сидит напротив взрослого на расстоянии примерно 1-1,5 метров. Катайте мяч друг другу, учась направлять движения рук и ног точно в цель.

3. Игра с воздушным шариком

- Надуваем легкий воздушный шарик и играем вместе, подбрасывая его вверх руками или дуя на него, развивая реакцию и координацию глаз-рука-головной мозг.

Нейроупражнения для дошкольников (3-6 лет)

1. «Горячий лаваш»

- Положите перед ребенком лист бумаги формата А4. Пусть ребенок пробует аккуратно стоять одной ногой посередине листа, стараясь удерживать баланс.

2. Змейка

- Взрослый держит концы веревки на высоте примерно полметра над землей. Задача ребенка — проходить сквозь зигзагообразную дорожку, двигаясь вперед-влево-вправо, сохраняя ровную осанку и направление взгляда прямо перед собой.

3. Дождик из ладошек

- Стоя лицом друг к другу, дети хлопают своими ладошками друг друга по рукам сверху вниз, снизу вверх, имитируя дождь разной интенсивности.

4. Передача предметов через спину

- Один ребенок садится спиной ко второму ребенку. Первый кладёт игрушку себе на плечи сзади головы. Второй пытается осторожно снять её оттуда рукой, передавая первому обратно. Затем меняются ролями.

5. Попрыгунчик

- Из разных материалов сделайте маленькие мягкие мячики или кубики. Дайте задание ребёнку прыгнуть на каждую точку, перемещаясь по всей комнате и собирая предметы.

Игры для группового занятия

1. Переправа

- Разделите группу детей на две команды. Одна команда становится линиями впереди, вторая позади. Перед каждой командой положены два одинаковых предмета (например, палочки). Задача первой группы переправить предмет команде соперников, минуя препятствия («болото») вторым способом перемещения (ползком, прыжками).

2. Походка животного

- Дети стоят полукругом возле воспитателя. Воспитатель называет животное ("медведь", "заяц", "гусь"), а детки изображают походку выбранного зверя, стремясь двигаться плавно и уверенно, удерживая зрительный контакт с ведущим.

Эти игры стимулируют физическую активность, улучшают взаимодействие мозга и тела, укрепляют нервную систему и способствуют развитию ребёнка всесторонне. Главное — поддерживать позитивный настрой и удовольствие от занятий.