



КАК МЫ ХОДИМ?

УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Знаете ли Вы, что ходьба определяет осанку и походку человека, а также стиль его мышления? Обратите внимание, как ходит Ваш ребёнок, в порядке ли у него координация движений, развит ли свод стопы...

Познакомьтесь с интересными видами ходьбы и предложите ребёнку игровые упражнения:

«Кабанчики» - ходьба на пятках.

«Журавль на болоте» - ходьба, высоко поднимая колени.

«Лыжник» - ходьба широкими шагами.

«Уточка» - ходьба в полуприседе, руки на коленях.

«Коридор» - ходьба по узкой тропинке.

«Слалом» - ходьба с обхождением разных препятствий.

«По колено в воде» - ходьба с сопротивлением.

«С горки на горку» - ходьба по наклонной поверхности вверх и вниз.

«По трапу» - по приподнятой опоре.

НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ ДЕТЯМ БЕГАТЬ!

РОДИТЕЛИ!

Ребёнок в беге приобретает много полезных ориентировок в пространстве и среди сверстников. Ловкость и быстрота реакции улучшает возможности адекватного реагирования детей на изменения в окружающей обстановке. Поэтому **не запрещайте, а превращайте БЕГ в ИГРУ!**

- **«Олени»** - бег прыжками.
- **«Лабиринт»** - бег «фигурный» по «восьмёрке», «змейкой», по «спирали».
- **«Ямки»** - бег с переступанием через горизонтальные препятствия.

- **«Кочки-бугорочки»** - бег через вертикальные препятствия.
- **«По камешкам»** - бег с наступанием на твёрдые вертикальные препятствия.
- **«Не урони»** - бег с переноской мелких предметов в кистях рук.
- **«По снегу»** - бег по рыхлой поверхности.

