

КАК СОЗДАТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ

Произведите «ревизию» дома, и Вы найдёте многое для полноценной двигательной деятельности своего ребёнка.

КАРТОННЫЕ ЯЩИКИ. Составьте их вместе, и получится великолепный извилистый туннель, по которому ребёнок может ползать.

НАДУВНЫЕ МЯЧИ И ИГРУШКИ. Надуйте 2-3 мяча или несколько других игрушек, и пусть ребёнок гоняется за ними или катается на них. Перекатывайте мяч вместе с ним!

ОБРЕЗКИ КОВРА. Из них сделайте спортивные маты.

ПУФИКИ ИЛИ ДИВАННЫЕ ПОДУШКИ. Свалите их в кучу или разбросайте по комнате – пусть ребёнок карабкается вверх и вниз по мягким «горам» и извилистым ущельям. Можно также бегать или ползать с препятствиями.

ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ. Устройте игру: кто дольше продержит шар в воздухе.

«БУЛЬКАНЬЕ»

*(восстановление носового дыхания,
формирование ритмичного выдоха)*

Приготовьте бутылочки с водой и соломинки. Расскажите ребёнку, что сейчас в воде будут появляться волшебные пузырьки. Покажите, как дуть через соломинку: чтобы за один выдох получилось долгое бульканье. Тот, кто пробулькивает дольше всех, получает приз.

«ВОДОЛАЗ»

(дыхательное упражнение)

Три, два, раз! Входит в море водолаз.

Трубку проверяет, в трубку выдыхает: (Вдох – пауза.) «Фу-фу-фу...» (Короткие выдохи в кулак.)

