

«Собери шарики»

Если у Вас дома есть сухой бассейн с шариками, вы можете предложить малышу простую и веселую игру, которая поможет развить скорость реакции, ловкость и координацию движений. Рассыпьте по комнате разноцветные шарики и попросите малыша как можно быстрее собрать все шарики определенного цвета.

«Забей гол»

Из деревянного конструктора соорудите ворота, в которые надо вкатить мячик, не разрушив их. Мяч можно пинать ногой, толкать руками или бить по нему клюшкой, в зависимости от возраста ребенка.

«Попади в цель»

Подсказка для взрослых

- **Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.**
- **При установке комплекса размах качелей и перекладыны трапеции не должен быть направлен в оконную раму.**



Муниципальное автономное образовательное учреждение «Детский сад №19 комбинированного вида»

Памятка для родителей

«Методы физического воспитания детей дома»



Составила: Круглова Н.Е.

ГО Краснотурьинск

2022 год

Для того чтобы в семье малыш активно развивался физически, родителям желательно создать для малыша соответствующие условия и следовать ряду принци-



ПОВ.

Принципы здорового образа жизни:

- **Соблюдение режима сна и бодрствования;**
- **Правильное питание;**
- **Прогулки на свежем воздухе;**
- **Одежда не должна стеснять движения ребенка;**
- **Закаливание (после консультации с педиатром);**
- **Физкультминутки и подвижные игры.**

Подвижные игры и упражнения для дошкольников в домашних условиях:

«Преодолей препятствие»

Разложите на полу различные предметы (подушки, игрушки, стульчики) и предложите малышу преодолеть полосу препятствия.

«Массажные коврики»

Ступни – это одни из наиболее чувствительных частей тела, потому что на них сосредоточено большое количество нервных окончаний. Ортопедические массажные коврики очень полезно использовать на занятиях с детьми, так как они формируют свод стопы, уменьшая риск плоскостопия.