Как организовать двигательную активность ребёнка дома.

Занимаясь с ребёнком ежедневно, вы учите его управлять своим телом. Он не только окрепнет, делая упражнения, но и станет ловким. А это означает, что он получит меньше ссадин и царапин. Одна из самых важных и, как правило, недоразвитая часть тела – мышцы живота. Именно они вместе с группой мышц спины обеспечивают правильное положение тела. Если мышцы живота не слишком хорошо развиты, это отражается на двигательной способности организма. Поэтому упражнения для укрепления брюшного пресса рекомендуется делать ежедневно.

     Ребёнку в этом возрасте трудно сосредоточится на чём-либо, больше 30-60 сек. Меняйте упражнения, каждые 30 сек. Это будет способствовать не только координации, но и гарантировать безопасность занятий. Пока работает одна часть тела, другая отдыхает. Поэтому мышцы не напрягаются.

    Смена упражнений важна и для развития быстроты реакции тела и ума.   Иногда ребёнок перестаёт подчиняться вашим командам. Не стоит из-за этого переживать. Его мозг настолько перегружен различной информацией, заботами, что не всегда способен реагировать на все ваши требования. Вместо того, чтобы уговаривать или заставлять делать упражнения и раздражаться, если он не захочет их выполнять, занимайтесь вместе с ним. Это доставит удовольствие  вам обоим и уменьшит возможность возникновения стрессовых ситуаций. При занятии лучше использовать вспомогательные средства. Они просты и безопасны и существенно разнообразят процесс занятий. Лесенка, например, может быть универсальным снарядом. Ребёнок с удовольствием пройдет по ней, если на другую сторону положить игрушку. Со временем один конец лестницы можно поднять и закрепить в наклонном положении, чтобы ребёнок ползал по ней снизу вверх. Предлагаемые снаряды просты. Если вы в состоянии придумать что-то новое и интересное, смело внедряйте собственное оборудование.  Одежда, в которой ваш ребёнок занимается, существенной роли не играет.

     Занятия на снарядах, однако, лучше всего проводить босиком, в трусиках и  маечке.

Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой.

       Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей.      Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят, как пролетело время, и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком. Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!  Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения. Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метёлочками, они вам пригодятся на прогулке. Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку. Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте, в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое.

***Используя  санки, можно организовать такие упражнения - забавы:***

* Встать лицом к санкам сбоку, встать на санки, сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места.
* Встать рядом с санками и, опираясь о них  руками, перепрыгнуть через них.
* Поднять санки над головой и опустить их на снег с другой стороны.
* Стоя  к санкам лицом, наклониться и опереться о  них руками, присаживаться и вставать,  не отрывая  рук от санок.
* Устоять на санках на одной ноге как можно дольше.
* Санная путаница. Это упражнение   можете  проводить вдвоем со своим малышом. Ребёнок  вслед за взрослым бежит   к санкам, стоящим   на краю площадки. Добежав до санок,   обегает их кругом и только потом  садится на них. Изредка взрослый предлагает детям совершить два  круга около   санок.
* На ледяных дорожках. Ребенку предлагается пройти по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду и стараясь не упасть. Если все-таки упадет, взрослый подбадривает его, побуждая подняться самостоятельно. Взрослые или старшие дети  берут малыша с  двух сторон за руки и прокатывают по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу. Ребенок пробует разбежаться  (2-3 шага)  и проскользить немного по ледяной дорожке самостоятельно. Малыш  приседает и  берется  за  толстую  веревку,  сложенную петлей, которую держит взрослый. Взрослый тянет его за веревку, продвигаясь вперед.