

Консультация для родителей

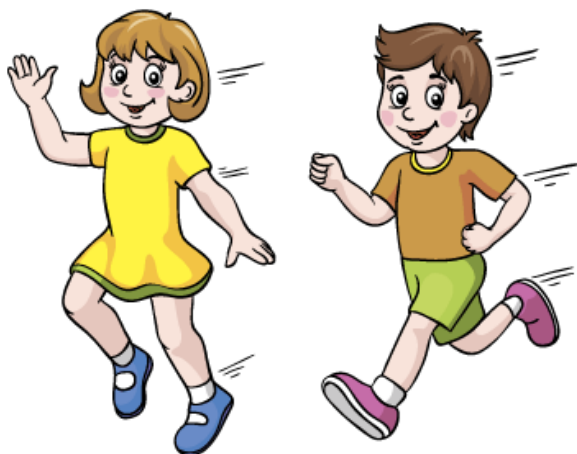
«Как мы ходим?»

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.**