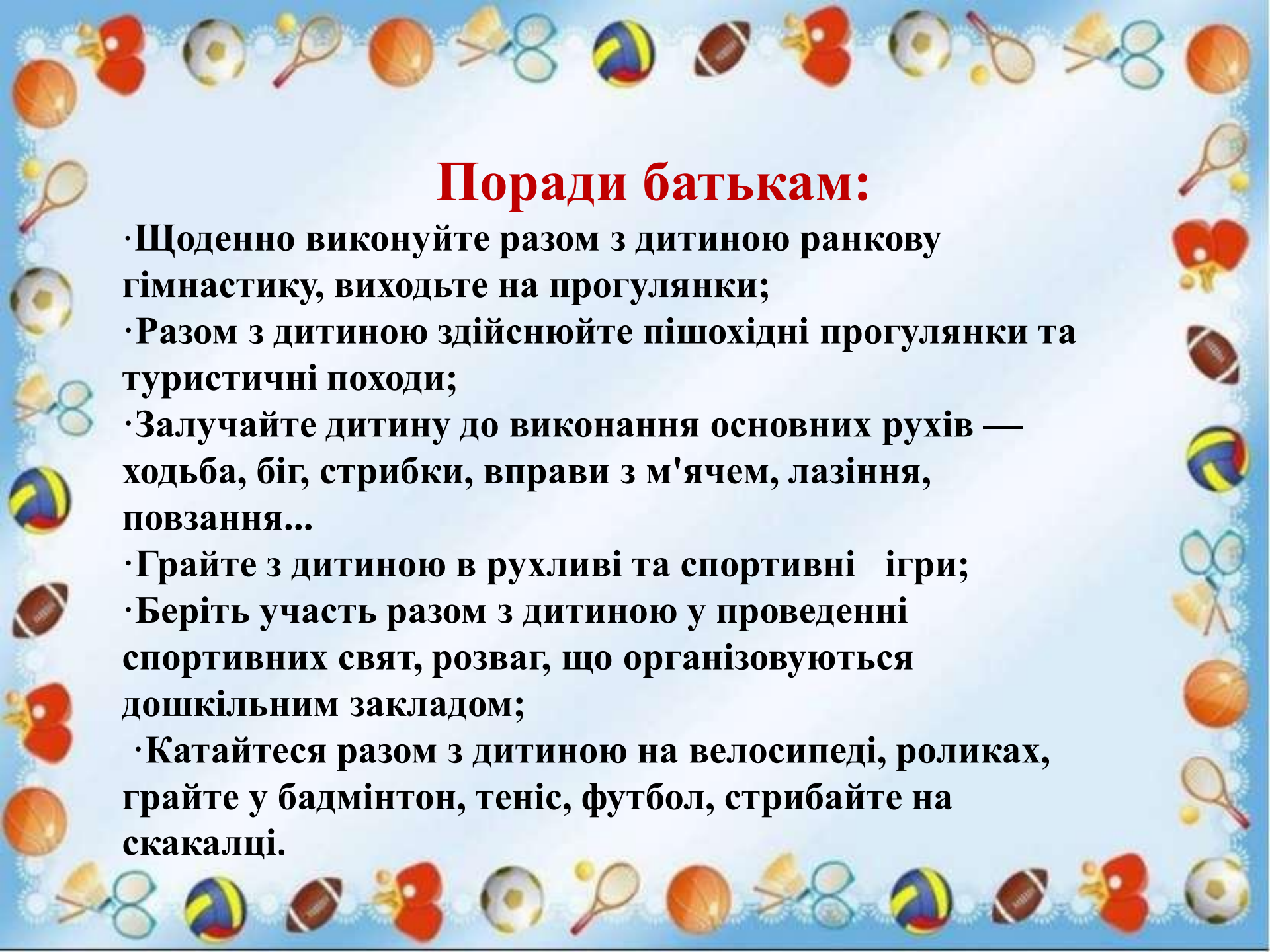


Поради для батьків

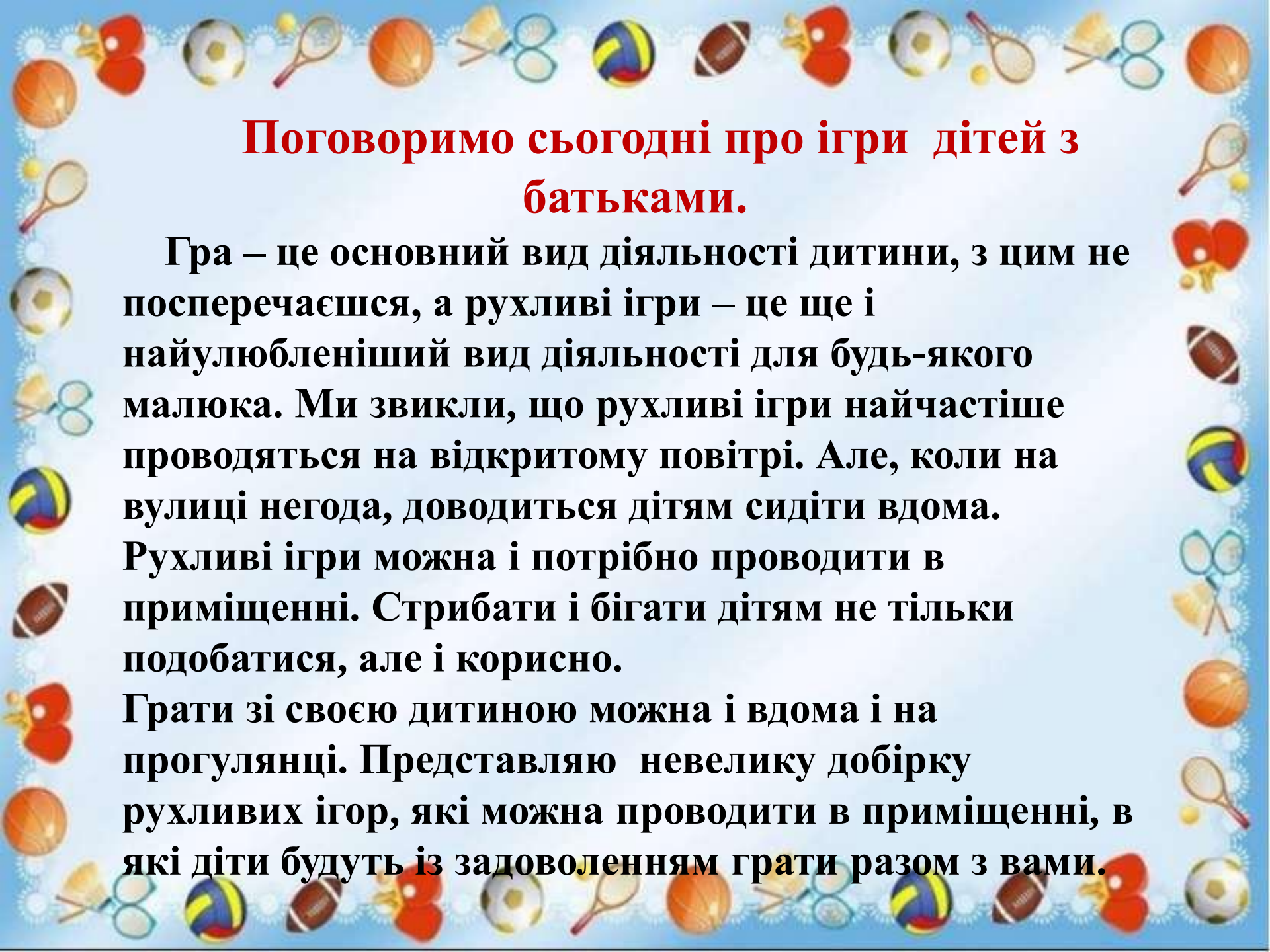
Від інструктора з
фізичного виховання



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of various sports equipment icons including tennis rackets, soccer balls, basketballs, American footballs, and badminton rackets.

Поради батькам:

- Щоденно виконуйте разом з дитиною ранкову гімнастику, виходьте на прогулянки;
- Разом з дитиною здійснюйте пішохідні прогулянки та туристичні походи;
- Залучайте дитину до виконання основних рухів — ходьба, біг, стрибки, вправи з м'ячем, лазіння, повзання...
- Грайте з дитиною в рухливі та спортивні ігри;
- Беріть участь разом з дитиною у проведенні спортивних свят, розваг, що організовуються дошкільним закладом;
- Катайтеся разом з дитиною на велосипеді, роликах, грайте у бадмінтон, теніс, футбол, стрибайте на скакалці.

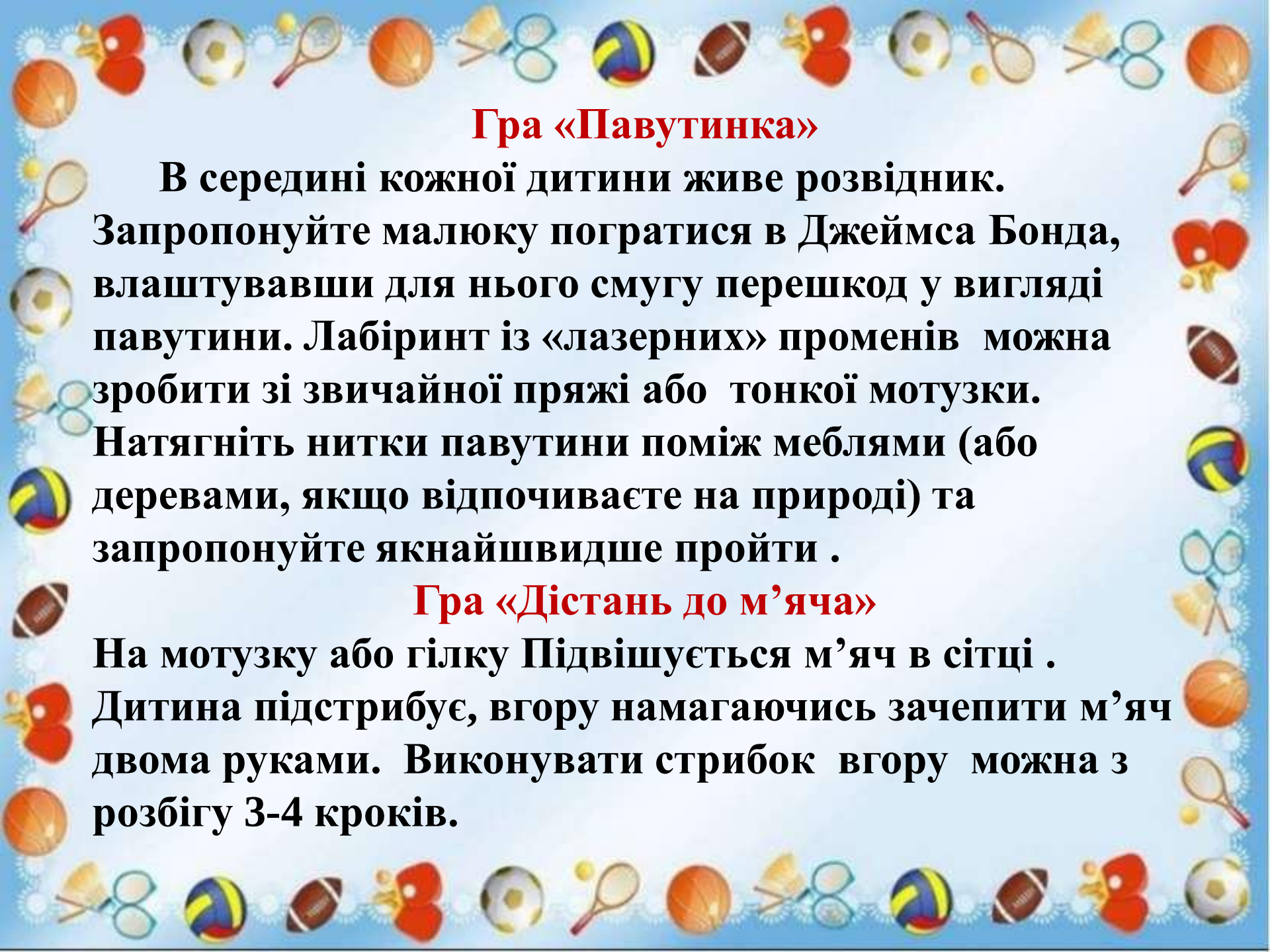


Поговоримо сьогодні про ігри дітей з батьками.

Гра – це основний вид діяльності дитини, з цим не посперечаєшся, а рухливі ігри – це ще і найулюбленіший вид діяльності для будь-якого малюка. Ми звикли, що рухливі ігри найчастіше проводяться на відкритому повітрі. Але, коли на вулиці негода, доводиться дітям сидіти вдома.

Рухливі ігри можна і потрібно проводити в приміщенні. Стрибати і бігати дітям не тільки подобатися, але і корисно.

Грати зі своєю дитиною можна і вдома і на прогулянці. Представляю невелику добірку рухливих ігор, які можна проводити в приміщенні, в які діти будуть із задоволенням грати разом з вами.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, soccer balls, basketballs, and American footballs, arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides.

Гра «Павутинка»

В середині кожної дитини живе розвідник. Запропонуйте малюку погратися в Джеймса Бонда, влаштувавши для нього смугу перешкод у вигляді павутини. Лабіринт із «лазерних» променів можна зробити зі звичайної пряжі або тонкої мотузки. Натягніть нитки павутини поміж меблями (або деревами, якщо відпочиваєте на природі) та запропонуйте якнайшвидше пройти .

Гра «Дістань до м'яча»

На мотузку або гілку Підвішується м'яч в сітці . Дитина підстрибує, вгору намагаючись зачепити м'яч двома руками. Виконувати стрибок вгору можна з розбігу 3-4 кроків.

Гра «Комарі»

Проста рухлива гра. Дорослий говорить дитині :

-До нас у вікно залетіли комарі! Ляскай їх долоньками, щоб не кусалися. Один два три. Дитина плескає долоньками комарів.

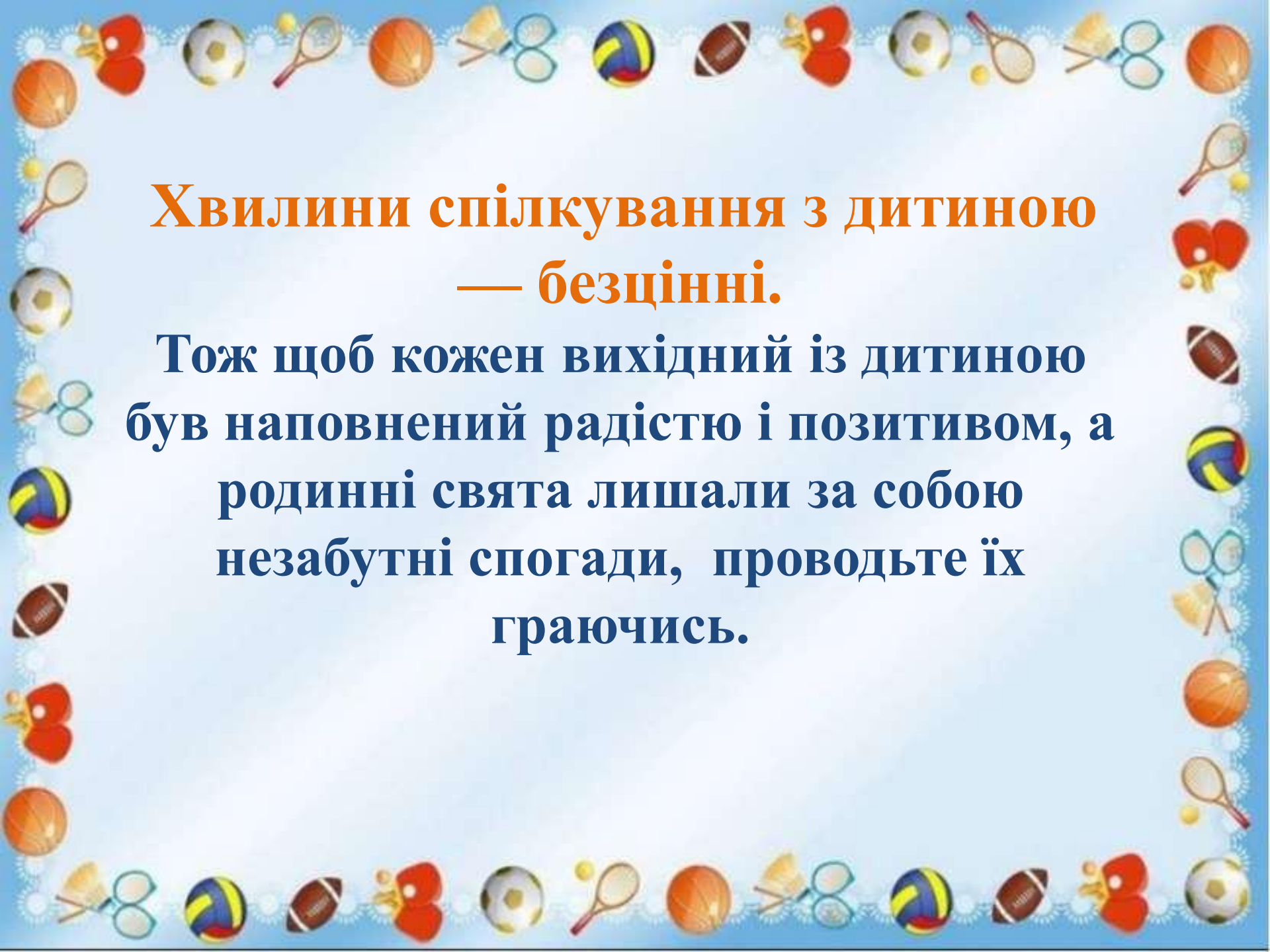
Зупинилися.

Дорослий каже:

Всіх комарів ми зловили! Подивись, двері не закриті, знову комарі прилетіли. Ляскай комарів. Один два три. Зупинилися.

Подивись, кватирка відкрита, знову комарі прилетіли. Ляскай комарів. Зупинилися.

Молодець! Всіх комариків прогнали ми з тобою!

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of various sports items: a tennis racket, a soccer ball, a basketball, a pair of glasses, a volleyball, a football, a butterfly, and a tennis ball.

Хвилини спілкування з дитиною — безцінні.

**Тож щоб кожен вихідний із дитиною
був наповнений радістю і позитивом, а
родинні свята лишали за собою
незабутні спогади, проводьте їх
граючись.**