муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«ясли – сад комбинированного типа № 111 города донецка»

Подготовила: Ватутина В.С.,

инструктор по физической культуре

МБДОУ «ЯСЛИ-САД № 111

Г. ДОНЕЦКА»

Дата проведения 21.08.2023 г.

консультация для родителей

**«как обеспечить ребенку хороший старт двигательно-игровой деятельности в семье»**

До того как ребенку исполниться 6 лет, родители должны сделать все зависящее, чтобы он овладел широкой гаммой двигательных навыков. Для этого необходимо ввести в семье регулярные игровые паузы продолжительностью от 10 до 20 минут в день.

***Игровые упражнения, развивающие чувство равновесия, смелость и ловкость.***

*«Зайчик»*. Пусть ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает, как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Вы можете разнообразить это упражнение, превратив ребенка в кенгуру, лягушку, лошадь и т.п. Учите ребенка прыгать в разных направлениях, возвращаясь обратно на место старта.

*«Весёлый мяч»*. Ребенок ударяет мячом о пол так, чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, далее поворот кругом и ловит мяч. Прекрасное упражнение для развития общей координации движений и чувства равновесия.

***Игровые упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.***

*«Танец на канате»*. Начертите на полу линию или положите веревку. Пусть ребенок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Одну ступню надо ставить вплотную перед другой (колени сгибать нельзя).

*«Катаем мячик»*. Посадите ребенка на пол или на стул и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке.

***Парные игровые упражнения.***

*«Фламинго»*. Встаньте лицом к лицу с ребенком, и пусть каждый поднимет ногу и останется стоять на другой ноге. Постепенно учите ребенка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра опорной (чем выше, тем сложнее). Пусть ребенок стоит столько, сколько сможет.

*Уважаемые родители, играйте с детьми в игры, используемые в детском саду, или придумывайте собственные игры для своего ребенка и его друзей – такие, в результате которых выигрывают все.*

*Играйте вместе!*