|  |  |
| --- | --- |
| Среда "День ПРОдвижение"​ | Предлагаем Вам в этот день, в прочем как и в любой, исполнить одну из главных потребностей ребенка – потребность в движении. В условиях изоляции в стенах квартиры надо еще  постараться, чтобы ребенок двигался, но не разгромил весь дом. Помните – недостаток движения опасен для здоровья ребенка. Если ребенка ограничить в движении 2-3 часа, в дальнейшем он сделает все, чтобы компенсировать этот недостаток.   Может быть, некоторые советы  и идеи окажутся полезны:  1.         «Полоса препятствий» Забудьте на время про идеальный порядок в доме. Соорудите из стульев, столов, подушек, веревок полосу препятствий или лабиринт. Пусть малыш перешагивает, проползает, перепрыгивает.  2.         Включите музыку и сделайте всей семьей зарядку  3.         «Повторяй за мной» Взрослый показывает движение – ребенок повторяет, и наоборот  4.         Соберите в пакет\корзину несколько предметов из разных уголков квартиры. Пусть ребенок вспомнит, где лежит обычно каждый предмет и бегом вернет его на место. При этом задайте игровую ситуацию: «Предметы потерялись, найди каждому домик», «Помоги маме\папе»и т.д.  ​  Танцуем с Малышариками https://www.youtube.com/watch?v=3fjNVfp3bJ0&vl=ru     Зарядка для всей семьи      https://youtu.be/cEI9hON3ABw  http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/24472-konsultaciya-dlya-roditeleiy-zaryadka-vseiy-semeiy.html​ |