

**Мамы и папы! Бабушки и дедушки!
Если вы хотите видеть своих детей и внуков
неуклюжими, сутулыми и слабыми,
не читайте эту статью!**

Знаете ли вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего, здоровый ребенок, а уж потом умеющий читать, писать и говорить по-английски.

Как воспитать ребенка – ловким, активным и находчивым? Как организовать физкультуру в семье, в условиях ограниченного пространства?

Веселой физкультурой можно заниматься всей семьей, не имея специальных спортивных секций и тренажеров. Для занятий можно использовать предметы ближайшего окружения: подушки, старые обои, шарфы, полотенце, киндер-сюрпризы и много другое.



Рассмотрим, как организовать двигательную активность ребенка в домашних условиях на примере ненужного рулона обоев или обыкновенного листа бумаги.

Вначале ребенку можно передвигаться по раскрученному рулону обоев как по широкой дорожке, потом с помощью ножниц лист превращается в узкую тропинку. Затем, разрезав на несколько частей, обои трансформируются в кочки, по которым нужно перебраться через болото прыжками или лужи, через которые нужно перешагнуть.

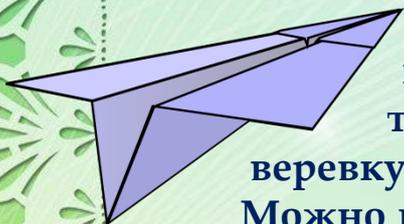
Представьте вместе с ребенком, что подул ветер и вам нужно спрятаться в укрытии, под листом бумаги, как под зонтиком. А затем предложите пройти по комнате, удерживая лист бумаги на голове «пройди-не урони».



Посоревнуйте в подбрасывании и ловле листа бумаги. Победителем определяется тот, у кого лист ни разу не коснулся пола.

Устройте переправу. Передвигайтесь, переставляя поочередно листы бумаги вперед.

Сконструируйте из бумаги самолет и соревнуйтесь, чей летательный аппарат дальше приземлится. Можно запускать самолет так, чтобы он перелетел через натянутую веревку или обруч.



Можно вообразить, что бумага – это липкие пеньки и нужно передвигаться по комнате, не касаясь и не задевая их ногами.

Скомканный лист бумаги легко превращается в мячик, который можно бросать на дальность, в цель, передавать по кругу, подбрасывать и ловить.



Можно попробовать перенести на листе теннисный шарик, не уронив.

Сделайте из порванных кусочков «фейерверк». Подбрасывайте вверх и наслаждайтесь полетом.

Скомкайте разноцветные листы бумаги небольших размеров в маленькие комочки, дуйте на них, стараясь попасть: синим шариком в синий круг, красным шариком в красный круг, нарисованных на картоне.



Таких шариков может быть пять или семь. На листе бумаги можно рисовать, зажав карандаш между пальцев ног. Это упражнение способствует профилактике плоскостопия.

А еще можно предложить ребенку передвигаться по комнате, преодолевая препятствия: пройти между стульев, проползти под столом, перешагнуть через домашние тапочки, удерживая на ладони вытянутой руки бумажный лист.

Играйте, воображайте, фантазируйте вместе со своими детьми!!!