Памятка для родителей

«Играем вместе»

*Уважаемые родители, Вам интересно, в какие игры можно поиграть с ребёнком дома, в транспорте, на улице, используя простые предметы, которые всегда под рукой? Тогда эта памятка для вас.*

**Игра «Хитрая мышка»**

Положить на стол верёвочку (ленточку, шнурок, кусочек проволоки, проводок, варежку на резинке или даже зарядное устройство от мобильного телефона и т.п.), сделав на конце небольшой узелок, или прикрепить к узелку резинку для волос, заколку или даже маленький ключик, при этом сказать ребёнку, что это будет мышкин хвостик. Положить один конец с узелком на стол, а другой взять в руку. Объяснить ребёнку, что его задача – по команде накрыть ладошкой (поймать) хвостик, а задача взрослого – успеть его убрать. Начинать игру можно со слов: «Ну-ка, мышка, не зевай, поскорее убегай!».

**Игра «Шалашики»**

В кошельках родителей всегда найдутся дисконтные карты, из которых можно предложить ребёнку сделать шалашики (две карточки приставляются с наклоном друг к другу). Кто больше сделает шалашиков и у кого они не упадут, тот и выигрывает. Можно предложить ребёнку прокатить через шалашики какой-нибудь круглый предмет так, чтобы шалашики не развалились, или в конце игры представить, что налетел ураган, и посоревноваться друг с другом, сдувая шалашик. Чьи шалашики устояли, то и выиграл или, наоборот, кто быстрее их сдует.

**Игра «Ключик и замочек»**

Возьмите несколько ключей из своей связки и положите их на лист бумаги. Каждый ключ надо обвести, сильно прижав к листу, можно раскрасить силуэты по цвету (взрослому или ребёнку). Эти силуэты ключей будут замочными скважинами, около них можно нарисовать дверцы, тоже разные по размеру или цвету. Затем перемешайте ключи и предложите ребёнку определить, какой ключ к какой двери подходит. Ключи лучше выбирать разные, максимально отличающиеся друг от друга. В дальнейшем меняйтесь ролями с ребёнком или устраивайте соревнования, кто быстрее найдёт ключик.

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

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

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

***«Весёлый мяч».*** Ребёнок ударяет мячом о пол так, чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, делает 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 верёвку. Пусть ребёнок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Одну ступню надо ставить вплотную перед другой (колени сгибать нельзя).

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

**Парные игровые упражнения.**

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

***Играйте с детьми в игры, используемые в детском саду, или придумайте собственные игры для своего ребёнка и его друзей – такие, в результате которых выигрывают все.***

***Играйте вместе!!!***