

"Вместе с мамой, вместе с папой #сидим дома".

Самоизоляция , стала для многих Россиян невероятным испытанием, но в то же время, это время чтобы лучше понять своих детей и поучаствовать в совместных действиях.

Рекомендации по двигательной активности в период пандемии.

Комплексы упражнений для родителей с детьми.

1. Ручки и пальчики здороваются.

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребёнок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки. (если ребенок маленького роста, то у родителей и.п. -стоя на коленях)

2. Вот какие сильные!

И. п.: стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Поочерёдное выпрямление рук в локтях. (с небольшим сопротивлением)

3. Вот какие ловкие!

И. п.: стоя на коленях, ребёнок спиной к родителю, его ноги расположены между ног родителя, руки на поясе; взрослый поддерживает их. Одновременные повороты взрослого и ребёнка влево – вправо.

4. Вот какие гибкие!

И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки на поясе, ребёнок спиной к взрослому. Наклоны к правой – левой ноге.

5. Вот как мы играем!

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе. Приседание поочерёдное приседание (ребёнок приседает – взрослый стоит, и наоборот).

6. Вот как мы веселимся!

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (2 – 3 повторения).

Игровые упражнения .

1.Вы должны пройти на противоположную сторону комнаты и вернуться обратно, прижавшись друг к другу.

Ребёнок, стоя лицом к взрослому, ставит свои стопы на его ноги, идут вместе.

2. Играть с мячом нравится и детям, и взрослым.

Ребенок прокатывает мяч своим родителям (и называет прилагательные: *круглый, гладкий, яркий, красивый*; глаголы: *катать, бросать, подбрасывать, отбивать и т.п.*).

Сидя напротив друг друга на расстоянии 2 метров.

Ребенок бросает мяч родителям

Стоя напротив друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в него.

Релаксация. Дети, садятся на колени к родителям, обнимают их и скажут на ушко добрые, ласковые слова детям, а они вам.