

## **Консультационный пункт мини-центра «Солнышко»**

**КГУ «Станционная общеобразовательная школа отдела образования  
Карасуского района» УОАКО были проведены мероприятия.**

### **Январь**

В январе с родителями была проведена консультация на тему:

.«Двигательная активность ребенка дома»

#### **Двигательная активность ребенка дома.**

Двигательная активность ребенка дома играет важную роль в их физическом, эмоциональном и умственном развитии детей. Особенно важно иметь возможность двигаться, исследовать пространство и развивать моторные навыки.

Вот несколько идей для организации двигательной активности ребенка дома:

#### **1. Игры с мячом.**

Простые игры с мячом помогают развивать координацию и мелкую моторику. Можно предложить ему бросать мяч в корзину, катать его по полу, играть в догонялки.

#### **2. Препятствие из мебели.**

Создайте в комнате полосу препятствий, используя стулья, подушки или одеяла, другие предметы. Ребенок может ползать, прыгать или обходить предметы.

#### **3. Танцы.**

Включить музыку и предложить ребенку потанцевать. Это не только веселая активность, но и отличный способ развивать чувство ритма и координацию.

#### **4. Йога для детей.**

Некоторые простые позы йоги можно выполнять вместе с ребенком. Они помогают развивать гибкость, укрепить мышцы и улучшить баланс.

Например поза дерева, кошки и коровы.

#### **5. "Ловушки" и игры с предметами.**

Разложить игрушки по полу и предложить собрать их, но делать это в рамках игры (например прыгать через определенные предметы, чтобы добраться до игрушки).

## **6. Активные игры с животными.**

Ребенок может изображать различных животных: прыгать как кенгуру, ползать как змея, бегать как тигр и так далее. Это развивает не только физические навыки, но и воображение.

## **7. Прыжки на месте или со скакалки.**

Прыжки развивают мышцы ног и координацию. Это можно использовать со скакалкой, если есть возможность.

## **8. Использование конструктора.**

Например: если есть кубики или крупные конструкторы, можно предложить построить "город", а затем двигаться по нему, прыгать с одного здания на другое.

Важно, чтобы активность была безопасна, а пространство не перегружено острыми углами или тяжелыми предметами, которые могут привести к травмам.



**Ответственный:** Денисенко О. В.