

На заметку мамам и папам!

Движения «особого ребенка»

Внимание: ЕСЛИ У ВАС РЕБЕНОК МЕДЛИТЕЛЬНЫЙ!

Малоподвижный ребенок вызывает беспокойство. Он *не любит играть с движениями, часто пассивен, не уверен в себе, обидчив, малоактивен, робок в общении.*

Малая подвижность - фактор риска для здоровья ребенка. Он, как правило, может часто болеть и отставать в развитии.

Не оставляйте медлительность без внимания и постарайтесь приобщить своего ребенка к подвижному образу жизни.

«СЕКРЕТЫ» ПОМОЩИ:

- ❖ Такой ребенок очень нуждается в Вашей поддержке, поэтому будьте с ним *спокойны и доброжелательны.*
- ❖ Он боится пространства, а значит, ему нужны игры *на развитие быстроты, скорости движений и выносливости.* Поиграйте и посоревнуйтесь дома вместе с ним!
 - ✚ «Пропеллер». Пусть ребенок возьмет палку за середину правой рукой и быстро поворачивает ее вправо - влево. То же левой рукой.
 - ✚ «Быстрее вверх». Вы с ребенком держите палку вертикально за нижний конец. По команде перехватываете палку поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Кто быстрее!
 - ✚ «Цапли». Нарисуйте несколько кругов на расстоянии шага один от другого. Перепрыгивайте из круга в круг на 1 ноге разными способами (прямо, боком, спиной). Кто дольше продержится!
- ❖ Вносите интересные моменты: *поощрения, сюрпризы, пусть побудет ведущим в игре или судьей, выполнит не трудное, но ответственное поручение.*
- ❖ Приобщайте ребенка к спорту: *хоккей, футбол, бадминтон, езда на велосипеде и др.*

Создание условий для движений, а главное, Ваше участие помогут ребенку *стать активным, уверенным, общительным и ЗДОРОВЫМ!*