

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ (2-3 ГОДА)



Медвежий шаг

Возьмите ребенка за руки и попросите наступить на ваши ноги. Затем, удерживая малыша на своих ногах, таким образом вместе «шагайте». С помощью этого упражнения тренируется сыгранность взаимодействия с родителем. А заодно это хорошая физическая разминка для взрослых.

По кочкам

Разложите на полу несколько пластмассовых мисок. Пусть ребенок сначала перешагивает через них, а затем поучится перепрыгивать через препятствия. Не думайте, что это так легко для 2-х летних малышей!

Прыгание на батуте

Если у вас нет дома батута, ничего страшного. Его легко можно заменить матрасом на кровати. Ребенок прыгает вместе с родителем. Тем самым вырабатывается лучшее равновесие. На дачном участке роль батута может выполнять старая раскладушка или кровать с металлическим панцирем.

Баскетбол для малышей

Дайте детям бумажки, чтобы они их скомкали (развитие мелкой моторики) и кидали друг в друга. Другой вариант, более эстетичный — бросать скомканную бумагу в корзинку от мусора или пластмассовое ведро. Отлично развивает ловкость, координацию движений и глазомер. Затем можно кидать в корзинку маленькие мячики.

Чего ни в коем случае не делать?

Несмотря на то, что двухлетний ребенок сам по себе всемогущ, когда речь идет о движении, все же необходимо избегать определенных вещей, которые могли бы в будущем навредить ему.

Все резкие приземления и прыжки с высоты имеют неблагоприятное влияние прежде всего на суставы.

Висеть на руках или ногах можно только после второго года жизни, так как при этом тоже страдают суставы.



Кувырки уместны только после третьего года жизни.

Для правильного развития двигательного аппарата ребенка можно сделать многое уже с малых лет.

Рекомендуется прежде всего:

Соблюдать основы правильного питания — благодаря этому вы обеспечите оптимальное количество всех веществ и витаминов, необходимых для развития.

Уделять внимание выбору правильной обуви.

Регулярная подвижная активность —

ежедневно упражняться с ребенком, пусть даже пару минут, и как минимум раз в неделю посещать совместные тренировки.

Таким образом, детские спортивные игры — это далеко не примитивное коротание времени, а комплексный уход, который поможет обеспечить правильное развитие.

<https://www.kindereducation.com/sportivnye-igry-s-detmi-2-3-goda.html>