

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ИГРА «ПРОГУЛКА КОСМОНАВТА»



Дорогие родители!

Многие считают, что придерживаться здорового образа жизни — это сложно и в ходе трудовой недели не всегда возможно этому уделять достаточно времени. Составляющих здорового образа жизни достаточно много, и мы предлагаем вам элементарные способы, которые помогут вам и вашему малышу поддерживать и укреплять здоровье силами природы. Прогулки на свежем воздухе и элементарные движения — это один из таких способов.

*Предлагаем вам во время прогулки в парке, сквере с ребенком поиграть в игру **«Прогулка космонавта»**.*



*Покажите иллюстрации с **изображением космонавта в скафандре**.*

- Предложите ребенку представить, что **он космонавт** и одет в тяжелый, объемный скафандр, в котором достаточно сложно передвигаться.*
- Предложите ему сделать **прыжок на двух ногах вверх**.*
- Пусть ребенок попрыгает на двух ногах на месте, «почувствует» на себе скафандр.*
- Далее дайте малышу задание выполнить **прыжки с продвижением вперед**: от одного ориентира до другого (от дорожки к дереву, от вас до ближайшего куста и пр.). Прыжки можно заменить ходьбой, бегом в разном темпе.*

*В ходе выполнения простых, казалось бы, действий у ребенка появляется **интерес к прогулкам на природе, развивается двигательная активность**.*

