

## Как быть с физическими активностями, если площадь квартиры не позволяет устраивать марафоны?

*Для дошкольника движение – это принципиально значимое времяпрепровождение.*

*Например, простой способ – это сделать звериную зарядку.*



*Например, вы воображаете, что идёте по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Это может быть более целостный сюжет, например, вы идёте в поход: маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку... Все это сопровождается крупно моторными движениями.*



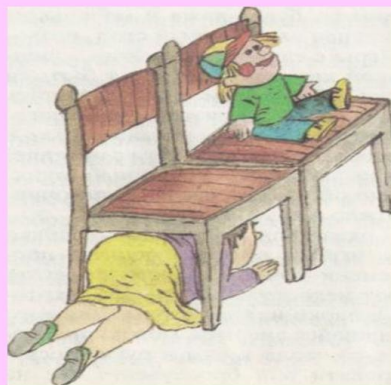
*Подобные активности – это возможность для ребенка подвигаться, сделать крупные размашистые движения, прыжки, имитацию бега, взмахи руками. Вы можете танцевать, вы можете играть в твистер,*



*вы можете сделать у себя дома с помощью скотча классики,*



*построить полосу препятствий из подушек, стульев и т.д.*



*Еще одна активность, которая совмещает в себе подвижность – квест.*



*Дети обожают искать клад по картам и по подсказкам.*



*Можно попробовать реализовать с ребенком целостный проект:  
пойти в поход- составить список вещей, собрать рюкзак, идти по карте  
– это может быть сопряжено с элементами квеста.*

*Можно поставить настоящий спектакль: раздать роли, сделать билеты, соорудить сцену...*



*Такие проекты больше занимают детей, им это интереснее и полезнее, а главное – это приносит смысл в их действия.*



*Берегите себя и своих детей!*