Наши малыши обожают прыгать, лазить и бегать. Как сохранить двигательную активность в любое время года?

Ребенок должен много двигаться — это полезно для здоровья. Можно, конечно, предоставить малышу полную свободу действий (что в некоторых ситуациях тоже имеет смысл!), но гораздо интереснее заняться чем-то вместе!

Решетка от кроватки.

Положите ее на пол — это замечательная профилактика плоскостопия.

Коврик-«травка» (жесткий коврик для прихожей).

Ходьба по нему укрепляет ножки. Насыпьте на него мозаику, а затем выбирайте ее элементы из «травинок» — развивается мелкая моторика.

Палки или склеенные скотчем дорожки из пластмассовых кубиков.

Можно использовать при обучении ходьбе по ограниченной поверхности и развитии вестибулярного аппарата.

Скрученный рулоном матрац, толстое одеяло.

Помогает развить координацию и равновесие.

Стулья, табуретки.

Под ними можно проползать, как в тоннеле, из них получится отличный поезд.

Обруч.

Учите малыша проползать в него, класть на пол — получится «дом». Кстати, подойдет он и для изучения теории множеств (соберем в обруч только красные игрушки, мячи).

Лента-липучка 3 м, мячики из флиса или мягкие игрушки с нашитыми на ухо кусочками липучки.

Натяните липучку между шкафом и окном на такой высоте, чтобы ребенок доставал, встав на цыпочки, и тянулся расти. Развесьте, на ней разные игрушки, а малыш будет этот «урожай» собирать.

Коробки или ящики.

Очень пригодятся. Чтобы в них влезать или перелезать через них.

Бельевой тазик.

В него можно закидывать мячики, играя в некое подобие баскетбола для маленьких спортсменов.

Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью.

Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия.

Доска шириной 20-25 см и длиной 60-70 см.

Положите на край кровати, и получится горка, чтобы кататься!