

**Предлагаем 20 лучших игр и упражнений
для развития координации, силы и ловкости,
которые обязательно понравятся Вашему ребёнку:**

1. Прыгать на месте на двух ногах. Ближе к трем годам – учиться прыгать вперед (но не у всех это получается). Можно учиться прыгать на фитболе, батуте, через "резиночку"
2. Учиться бросать и ловить мяч, бросать мяч об стенку. Подбрасывать вверх воздушный шарик, мячик. Бить по мячу ногой.
3. Держать равновесие, проходя по доске положенной на пол, по скамеечке, брусу. Ходьба по начерченной на полу извилистой линии (или полоске бумаги), по «кочкам» (хаотично разбросанным подушечкам, книгам), по наклонным поверхностям - в горку, с горки, по пандусу, по лестнице. Передвигаться по комнате, не задевая разбросанные на полу предметы (например подушки), постепенно увеличивая темп и количество предметов.
4. Изображать движения животных: ползать (как удав, как гусеница) на животе вперед; прыгать, как зайка; изображать птичку – махать руками, бегая по комнате, приседать – «искать зернышки в травке», подпрыгивать – «взлетать»; плавать, как осьминог: ложимся на спинку поднимаем руки и ноги вверх, машем руками-ногами («плаваем»); подпрыгивать из полуприседа, как лягушка; громко топать, высоко поднимая ноги, как слон.
5. Тянуться руками вверх, доставая предметы которые расположены высоко (предметы на высоте вытянутой руки ребенка может держать мама).
6. Бегать быстро, медленно, на носочках.
7. Ходьба на носочках, ближе к трем годам – на пяточках.
8. Подлезание под натянутой веревочкой.
9. Перекатываться по полу, как колобок.
10. Игра «Поймай солнечного зайчика» – играем с солнечным зайчиком, который пускает мама. Ловить выпущенные мамой мыльные пузыри и лопать их.

11. Коллективные игры: водить хоровод, бегать паровозиком друг за другом (дети держатся друг за друга), игры со специальным детским игровым парашютом, игры в «догонялки», «волк и зайчата» и т.п.

«Кошки-мышки». Пока кошка спит (воображаемая кошка или другой взрослый) – дети с мамой ходят тихо-тихо. Когда кошка просыпается – быстро убегают в домик.

12. Висеть на турничке, кольцах, маминых руках, ходить на руках.

13. Сидя на полу, стучать по полу ногами, «как по барабану».

14. Лазить через туннель (покупной или сооруженный из стульев, поставленных в ряд). Учиться катать машинку через «тоннель».

15. Игра «Улиточка и домик». Ребенок становится на четвереньки. На его спину кладут подушечку. Он превращается в улиточку, которая на спине несет свой домик (подушечку). Задание для улиточки - пройти как можно дальше, не уронив свой домик (ползем на четвереньках, неся на спине подушечку).

16. «Пройди по комнате, не задевая предметов» – передвижение по комнате, загроможденной различными препятствиями. Учиться ходить по дорожке (из книжек, ленточек и т.п.). Перешагивать препятствия (высоко поднимая ноги).

17. Ползать по лабиринту (покупному или самодельному – из стульев и т.п.).

18. Учиться переносить различные предметы на подносе. Переносить крупногабаритные, но не тяжелые вещи (например, детский стульчик, легкую коробку с игрушками).

19. Поднимать предметы с пола, нагибаясь, приседая.

20. Играть в разные способы ходьбы (как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя).