

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СОЗДАЕМ БЕЗОПАСНУЮ СРЕДУ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

5–8 минут,
3-5 повторений
игры.
Правила игры
должны быть
максимально
просты



БЕЗОПАСНОСТЬ

Безопасность
прежде всего. Когда
ребенок учится
ходить, ползать,
лазать - страхуйте
его! Напольное
покрытие должно
быть очищено и не
иметь острых углов.

ВЫБИРАЙТЕ ВРЕМЯ

Ребенок 1–2 лет
удерживает внимание
5–7 минут.
Не мучайте его
получасовой зарядкой.
Лучше «один подход,
но веселый»

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СТИШКИ

Используйте
стишки:
Игры под
ритмичные стишки
или потешки лучше
развивают
координацию.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Ежедневные прогулки на
свежем воздухе – в любую
погоду, одевая ребёнка по
сезону
Воздушные ванны –
оставляйте малыша без
одежды на 5–10 минут при
комфортной температуре
Умывание прохладной
водой – начинайте с
тёплой, постепенно снижая
температуру