

Мелкая моторика, спортивные занятия, несколько идей для ваших детей.

Дети детского сада нуждаются в движении и не могут оставаться спокойными и заниматься целый день.

Вот несколько идей игр и возврата к спокойствию через йогу и медитацию.

Все эти занятия должны проходить под присмотром взрослого и в безопасности.

1) Бросать, бегать, прыгать

Необходимо разогреться, итак, если у вас есть дворик или сможете выйти на улицу, вы можете шагать 10 минут и бегать 2 минуты с вашими детьми.

В саду или же во время прогулки в парке ваши дети могут прыгать, подниматься на скамейку, стоять на скамейке держа своё равновесие.

Ваши дети могут играть в игры Сидящая кошка и 1,2,3 солнце!

Затем они могут бросать мячики, шары или мягкие игрушки во двор или в своих комнатах.

Дети могут выбрасывать, бросать как можно дальше. Они могут бросать в или на, на ведро, в тазик и бросать на кегли чтобы их сбить или на пустые бутылки воды если у вас нет кегел.

2) Танцевать

Ставьте разностильную музыку: классику, рок, поп....

Оставьте танцевать ваших детей под ритм музыки и как они хотят.

Цель состоит в том, чтобы двигать всем телом: кисти, руки, голова, ноги, низ и верх тела!

3) Заниматься йогой и медитировать

После того как истрачена энергия, дети должны найти покой и безмятежность.

Вот несколько занятий йоги чтобы переориентироваться на себя.

Картинки вам объяснят.

Хорошего спорта всем, это необходимо для здоровья!!!