С головы до пят – образ тела.

Между тремя и шестью годами дети чрезвычайно много узнают о своём теле, учатся распознавать различные части тела и управлять ими. Эти знания формируют у детей образ тела. Хорошо, конечно, когда ребёнок положительно оценивает своё тело, гордится своими умениями, бережно относится к телу и заботится о нём (правильно ест, вовремя ложится спать, знает техники расслабления, одевается по сезону, выполняет упражнения и т.д.). Нам, взрослым, важно помочь развить положительный образ тела каждому ребёнку. Неоценимо уважение, с которым мы относимся к человеческому телу вообще – его могут перенять у нас и наши дети. Предлагаемые игры помогут вашим детям научиться узнавать, называть, использовать разные части тела. Ребёнок сможет определить свои двигательные возможности и развить их, что поможет ему стать более уверенным, успешным и здоровым.

«Представь и покажи»

Описание: Ребёнок получает задание на воображение, фиксирующие внимание на отдельных частях тела. Ребёнок показывает, какими на ощупь будут их части тела, «выполненные» из необычных материалов.

«**Представь**, что твои ладони из камня. **Почувствуй** их. **Покажи**, какими они будут…

…Твоё тело из резины…

…Твоя правая рука - воздушный шарик…

…Твой живот – озеро, полное воды…

…У тебя нос кролика…

…У тебя на ногах солдатские сапоги и маршируют по дороге…

…У тебя пасть льва, который злобно рычит…»

Пляшущий человечек

Описание: Ребёнок должен двигать той или иной частью тела, которую вы называете или показываете, под музыку.

«Назови часть тела и двигай ею под музыку. Постарайся, чтобы остальные части тела были неподвижны».

Прикосновения

Описание: Ребёнок закрепляет свои знания о теле, его строении, прикасаясь различными частями тела к предметам в комнате или к другим частям тела.

«Ты можешь мне показать:

- как ты касаешься коленями пола…

- как ты касаешься спиной стены…

- как ты касаешься локтём колена…

- как ты касаешься ухом спинки стула…

- как ты касаешься двумя локтями стола…

Что ещё ты хочешь мне показать?»

Движение с мячом

Описание: Упражнение развивает умение сосредотачиваться и управлять своим телом. Заставить мяч двигаться с помощью различных частей тела – неожиданная и сложная задача.

«Встань на четвереньки и положи мячик перед собой. Прокати мяч, легко толкая его лбом. А можешь прокатить мяч, толкая его локтём? А коленом? А другим коленом? А теперь не вперёд, а назад! А как ещё ты хочешь прокатить?»

Обманные движения

Описание: Ребёнок закрепляет свои знания о теле, его строении, проявляя внимание к действиям взрослого.

«Повторяй за мной движения:

- руки вверх…

- руки на щёки…»

Продолжайте, время от времени делайте ошибку – говорите одно, а показываете другое движение. Ребёнок выполняет словесные указания.

Здоровья Вам и вашим детям!