**Консультация для родителей**

***Тема: Сохрани равновесие***

 Для развития равновесия у детей используются самые обычные предметы во дворе или на участке детского сада. Это может быть песочница, пеньки разной высоты, бревна или доски разной ширины, автомобильные шины.

* Подняться на бортик песочницы и пройти по нему.
* Начало упражнения то же. Пройдя половину «пути», ребенок должен сделать поворот на 180 и двигаться в обратном направлении.
* Бегать вокруг песочницы, по сигналу быстро вскочить на ее бортик и «замереть».
* Передвигаться по бортику приставным шагом.
* Стоя на бортике песочницы, выполнять различные упражнения. Например: «Воздушные гимнасты», «Ласточка».
* Пройти по бортику песочницы, перешагивая через препятствие (маленькая лопатка, ведерко, пасочка и т.п.).
* Используя старые автомобильные шины, можно предложить детям выполнять различные упражнения для развития равновесия. Например, ходить по шине, прикрепленной горизонтально на небольшой от земли высоте (10-20см).

 Для развития равновесия используются и лежащая на земле веревка, и бортик для ограждения газона, и поваленное дерево, и приподнятое на небольшую высоту бревно.

 ***Инструктор по физической культуре***

***Чекунова О.Н.***