



Уважаемые родители!

Сейчас у нас есть время больше проводить времени с нашими детьми. Предлагаю организовать совместное времяпрепровождение для общения, развлечения, физического оздоровления и поддержания бодрости духа.

1. Веселая физкультура в семье

Знакомьтесь с зарядкой, которую можно сделать в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой. **Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.**

<p style="text-align: center;">ПОТЯНУЛИСЬ</p> <p>Исходное положение: стоя лицом друг другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного «потянуть» ребёнка. От пола ноги не отрывать.</p>	
<p style="text-align: center;">ПОСМОТРИ В ОКОШКО</p> <p>Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать.</p>	

ХОДУЛИ

Исходное положение: поставить ребёнка на свои ноги, развернув его спиной к себе, удерживать за руки. Прогуливаться по комнате, не спуская ребенка со своих ног. Поменяйте исходное положение – разверните ребёнка лицом к себе, походите в разных направлениях и разным способом: приставным шагом... экспериментируйте!



КАЧЕЛИ

Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держимся за руки. Поочередное приседание. Выполняем дружно (ждем пока партнер не встанет) и весело!



КАРУСЕЛЬ

Исходное положение: ребёнка развернуть спиной к себе. Приподнять ребёнка, обхватив его – покружить влево и вправо. Не переусердствуйте! Может закружиться голова. После упражнения подстрахуйте своего дитя.



ТЯНИ – ТОЛКАЙ

Исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу. Ребёнок выполняет наклон вперед, взрослый наклон назад, укладываясь ему на спину. Дружно потолкались. Ноги в коленях желательна не сгибать.



ЛОДКА

Исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире плеч, руки сомкнуты. Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.



<p style="text-align: center;">ДОМИК</p> <p>Исходное положение: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.</p>	
<p style="text-align: center;">БРЁВНЫШКО</p> <p>Исходное положение: лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно.</p>	
<p style="text-align: center;">ТАЧКА</p> <p>Исходное положение: ребёнок лежит на животе с упором на ладони. Взрослый берет ребёнка за щиколотки, ребёнок приподнимается на руках и идет вперед, взрослый удерживает ... После окончания упражнения ребёнка аккуратно опустить на пол.</p>	
<p style="text-align: center;">ОТЖИМАЕМСЯ</p> <p>Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, а ребёнок укладывается коленями на спину взрослому и упирается прямыми руками в пол. И весело отжимается.</p>	
<p style="text-align: center;">ПОКАТАЕМСЯ (упражнение выполняется всей семьей)</p> <p>Исходное положение: все члены семьи (чем больше, тем лучше) укладываются на живот плотно друг к другу, ребенок укладывается сверху. Все члены семьи начинают одновременно выполнять упражнение бревнышко, а ребенок прокатывается вперед.</p>	



2. Развиваем гибкость ребенка

- И.п: стоя ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед и назад, вправо –влево.
- И.п: то же. Поворот головы вправо –влево, медленно. Глаза не закрывать.
- И.п: то же. Поочередные, попеременные, одновременные круговые движения прямыми руками вперед и назад.
- И.п: стоя ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо- влево. Руки не опускать.
- И.п: широкая стойка, ноги врозь. Круговые движения перед собой.
- И.п: стоя ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища влево- вправо, вперед и назад.
- И.п: стоя ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны вперед с одновременным подниманием прямых рук вверх.
- И.п: стоя на одной ноге, опираясь рукой на опору. Поочередные махи свободной ногой.
- И.п: присед, ноги согнуты, колени в стороны, пятки вместе, руки в стороны. Сгибание и разгибание рук.
- И.п: сед на пятках. Махи прямыми руками вверх- вниз.
- И.п: сед на пятках, упор руками сзади. Легкие покачивания.
- И.п: сед ноги вместе, руками сзади. Прогнувшись, перейти в упор лежа сзади.
- И.п: лежа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук.
- И.п: лежа на животе, руки впереди. Поднимание прямых рук вверх.
- И.п: лежа на животе, руки за спиной. Прогнуться, поднять руки.
- И.п: лежа на животе, руки вдоль туловища. Попеременные махи ногами.

3. Обучение прыжкам через скакалку



Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть слишком легкой.

Чтобы научить ребенка правильно прыгать, нужно для начала отработать технику прыжков на месте и движений кистями рук без предмета. Затем дать ребенку скакалку и попросить повторить то же самое с ней. При этом необходимо продемонстрировать ребенку правильное выполнение прыжков. Прыжки должны быть скоординированными с движениями рук,

ребенку нужно объяснить, что отталкиваться нужно большими пальцами ног, а приземляться — на подушечки пальцев. Высота прыжка ребенка может достигать 25 см. Чтобы шнур не путался, движения должны осуществляться только кистями рук.

Прыгать можно на одной ноге или на двух, меняя их по очередности. Подпрыгивая, можно выкидывать ногу вперед или назад. Можно бегать, прокручивая снаряд руками или крутиться по кругу, прыгая на нем.

Прыгать можно в одиночку или с компанией (по двое) – лицом к лицу или соприкасаясь спинами. Данная техника более сложная и может быть освоена ребятами с 5-6 лет.

Учиться прыгать на скакалке нужно в несколько этапов.

- Этап 1. Необходимо научить ребенка прыгать на носках (без скакалки), отрываясь от пола на 1-2 см. Ни в коем случае не приземляясь на полную стопу.
- Этап 2. Затем взять обе ручки скакалки в одну руку и выполнять вращения кистями, чтобы скакалка вращалась как при прыжках, но следить за тем, чтобы ребенок не вращал скакалку очень быстро.
- Этап 3. После этого можно совместить прыжки от пола и вращения скакалкой в одной руке. Причем на каждый удар скакалки об пол ребенок должен находиться в фазе полета.
- Этап 4. Когда у ребенка получится усвоить этот этап, можно пробовать вращать скакалку обеими руками, при этом совершая прыжки, отрываясь на 1-2 см от земли. Темп можно задать здесь более медленный, 80-85 прыжков в минуту.