

Консультация для родителей

«Весёлая физкультура дома»

Инструктор по физической культуре
МАДОУ ДСКН №3 г. Сосновоборска
высшей квалификационной категории
Маркова Татьяна Александровна

Общеукрепляющие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

«Бабочка»

Исходное положение: Ребенок стоит, его руки свободно опущены вдоль тела. Затем - он поднимает руки в стороны и помахивает кистями рук — «бабочка порхает». Затем сгибает руки на уровне плеч и прикасается пальцами к плечам — «бабочка сложила крылышки».

«Покажи ладошки»

Кроха стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно друг другу, руки опущены. Попросите его вытянуть обе руки вперед ладонями вверх — «Покажи ладошки», затем спрятать за спину — «Спрячь ладошки».



«Часики»

Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела. Размахивает обеими руками вперед — «тик», назад — «так».

«Расти большим!»

Ребенок стоит прямо, немного расставив ноги, руки опущены вдоль тела. Поднимает руки и тянется вверх.



«Намотай нитку»

Ребенок стоит прямо, ноги врозь. Руки сгибает перед грудью, пальчики сжаты в кулачки. Надо показать ему - как делаются круговые движения кистями, как бы наматывая нитку на клубок.



«Колесо»

Малыш стоит прямо, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч. Делает круговые движения прямыми руками вперед-вверх-назад. И в обратную сторону.

«Самолет»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Поднимает руки в стороны и, наклоняя туловище то вправо, то влево, делает большие махи руками.



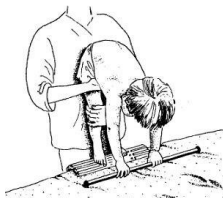
«Пилим дрова»

Встаньте с малышом лицом друг к другу, или сядьте на пол и возьмитесь за руки. Ноги слегка расставлены, одна рука впереди. Попеременно сгибайте и разгибайте руки, произнося «вжжик-вжжик». Движения должны быть ритмичные, плавные. Можно держаться за кольца.

Упражнения для ног

«Приседание» (с обручем)

Ребенок держится обеими руками за обруч, который находится у Вас в руках. По команде «Сядем!» ребенок приседает, не отпуская обруча. Приседайте вместе с ним.

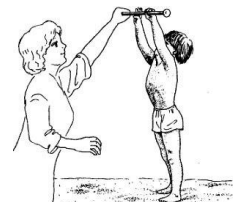


«Приседание за игрушкой»

Положите 2-3 игрушки в разных концах комнаты. Побуждайте ребенка присесть, чтобы он поднял игрушки. Повторите 2-3 раза.

"Стал маленьким, стал большим"

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены. Низко приседает — «стал маленьким», затем встает — «стал большим». Можно помочь малышу выполнить это упражнение, поддерживая его за палочку.



«Собираем грибочки»

Малыш ходит по комнате и нагибается, приседает - собирая грибочки.

"Цветочки распустились"

Объясните ребенку, что некоторые цветочки ночью сворачивают свои лепестки, а утром, когда всходит солнышко - раскрываются. Предложите поиграть: когда вы говорите "ночь" - цветочек (то есть он) - должен присесть и свернуть лепестки (руки). а когда говорите: "День" - цветочек поднимается, распускает лепесточки.



Упражнения для туловища

«Сгибание разгибание туловища»

Посадите ребенка к себе на колени. Зажмите своими бедрами его голени. Проводите сгибание и разгибание туловища малыша. Повторите 3-4 раза.



«Наклоны с прямыми ногами»

Для начала помогите малышу: поставьте его спиной к себе и придерживайте колени, не давая им сгибаться. Ребенок наклоняется за игрушкой, затем выпрямляется.

Позже малыш наклоняется самостоятельно, не сгибая коленей, старается достать игрушку или носки ног.

«Велосипед»

Ребенок лежит на спине, слегка согнув ноги. Поочередно сгибает и разгибает ноги, имитируя езду на велосипеде.



«Ежик»

Малыш лежит на спине, обхватывает руками колени и прижимает согнутые ноги к груди.

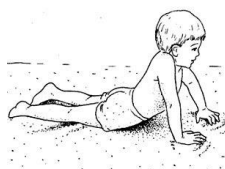
Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Затем снова ложится на спину, потягивается, руки выпрямлены вверх, за голову.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

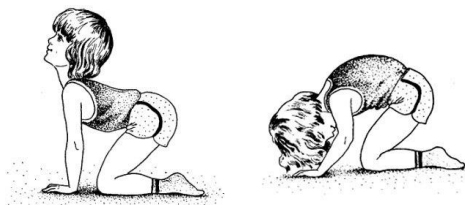


«Рыбка»

Ребенок лежит на животе, согнутые руки под грудью. Выпрямляя руки, прогибается спиной, поднимает голову и грудь.

«Кошечка»

Ребенок встает на четвереньки. Опускает голову, выгибает спину вверх, как киска. Затем поднимает голову и прогибает спину, потягивается.



«Черепашка спряталась»

Ребенок ложится на спину, руки вытянуты вдоль тела. Сжимается в комочек, притягивая руками колени к груди и старается коснуться лбом коленей. Покачивается в таком положении вперед-назад.



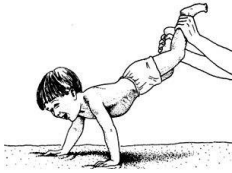
«Бревнышко»

Малыш ложится на спину, руки вытянуты вверх, за голову. Поворачивается на бок, не сгибая ни туловища, ни ног, ни рук, затем поворачивается на живот. Покататься «бревнышком по полу.



«Тачка»

Помогите ребенку передвигаться на руках по полу - так как показано на рисунке!



Упражнения с мячом

Все дети любят играть с мячом - и это прекрасное физическое развитие, развитие ловкости рук и общей локомоторики.

«Катание мяча»

Сядьте с ребенком на пол друг напротив друга, широко расставив ноги. Катайте большой мяч в любом заданном направлении. Повторите 6-8 раз.

«Бросание мяча»

Ребенок стоит без опоры, держа большой мяч двумя руками. Пусть он бросает мяч двумя руками в любом направлении или в большую цель. Не ставьте перед ребенком трудновыполнимых задач.