

«Весёлая физкультура в семье».



«В каждом маленьком ребёнке,
И в мальчишке, и в девчонке,
Есть подвести грамм взрывчатки
Или даже полкило.
Должен он скакать и прыгать,
Всё хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвётся неизвестно от
чего.»

Не ошибусь, если скажу, что родители дома часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (рисование, чтение книг, просмотр телепередач, компьютерные игры). Уделяя большое внимание эстетике своей квартиры, многие взрослые не находят дома место для ребёнка, с его неуёмной энергией. Не каждый сможет дома разместить спортивный комплекс. Но весёлой физкультурой можно заниматься, не имея под рукой тренажёров.

- Сегодня я хочу научить вас упражнениям парной гимнастики. Особенность этих занятий в том, что взрослый и ребёнок вместе, в тесном соприкосновении выполняют физические упражнения, играют. Телесный контакт помогает им почувствовать друг друга, понять и принять, ощутить себя едиными. У ребёнка и взрослого укрепляются мышцы тела, улучшается кровоснабжение, но самое главное – происходит общение без напряжения и назидания в форме игры.
- Знакомьтесь с зарядкой, которую можно сделать в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой.

1. «Ехали, ехали, ехали с орехами»

Ребёнок сидит на коленях у взрослого лицом к нему и держит его за руки. Взрослый слегка подкидывает его коленями, приговаривая: «Ехали, ехали, ехали с орехами, в ямку – бух!». На слове «бух» взрослый разводит колени, и ребёнок как бы проваливается в ямку.

2. «Строптивая лошадка»

Играть удобнее на поролоне или матрасе. Взрослый встаёт на четвереньки, а ребёнок садится ему на спину и крепко держится. «Лошадка» начинает медленно менять положение тела, наклоняясь вперёд, в стороны, выгибая спину, поднимая голову, ноги в разных ритмах (с учётом возраста «наездника»). Можно пропустить шарфик под грудью «лошадки» и концы дать «наезднику» – так будет сложнее. Работают мышцы разных групп у ребёнка и взрослого, у них повышается настроение, растёт уверенность в своих силах, уходят страхи.

3. «Качели»

Взрослый сидит, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади, ребёнок садится на живот взрослого лицом к нему. Взрослый приподнимает туловище с ребёнком вверх, затем опять садится на пол. И так многократно, то приподнимая ребёнка, то опуская (как на качелях).

4. «Колыбелька»

Взрослый лежит на полу, согнув ноги в коленях. Ребёнок сидит на животе взрослого. Держа ребёнка подмышками, взрослый начинает качаться с ним вперёд-назад, вправо- влево. Ребёнок ощущает себя в колыбельке.

5. «Брёвнышко»

Взрослый и ребёнок, лёжа на мягкой поверхности, обнявшись, перекачиваются то вправо, то влево.

6. «Тачка»

Ребёнок ставит прямые руки на пол. Взрослый берёт за щиколотки его ноги и приподнимает. Ребёнок, переставляя руки, передвигается (как бы «шагает» руками).

7. «Поднимись на горку»

Взрослый держит за руки ребёнка, стоящего к нему лицом. Ребёнок поднимается вверх по его ногам, туловищу.

8. «Лодочка»

Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперёд. Ребёнок сидит на его ногах (ближе к туловищу) к нему лицом. Партнёры держат друг друга за предплечья и поочерёдно отклоняются назад, ложась на спину (ребёнок - на ноги взрослого, а взрослый - на пол). Таким образом, партнёры раскачиваются то вперёд, то назад.

9. «Сонный медведь»

Ребёнок ложится животиком на ковёр. Взрослый осторожно, бережно, стараясь расслабиться, опускается, слегка прижимая

бёдрами или животом малыша. Пускай ребёнок медленно выползает, стараясь не разбудить «медведя». Если очень трудно, взрослый ослабляет давление, переворачиваясь и образуя пустоты. Ребёнок не только проявляет упорство, волю, но и учится контролировать свои силы.

10. «Космонавт»

Взрослый лежит на спине, согнув и приподняв ноги, ребёнок ложится к нему на голени и обхватывает их руками. Затем взрослый приподнимает и опускает медленно ноги, перемещает то вправо, то влево.

11. «Потянулись»

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.

12. «Посмотри в окошко»

Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнёра. Ноги в коленях не сгибать спину стараться держать как можно ровнее.

13. «Ходули»

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

14. «Качели – 2 вариант»

Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держимся за руки. Поочерёдное приседание. Выполняем дружно (ждём пока партнёр не встанет) и весело! Можно совместить с кружением в паре и хлопками в ладоши.

15. «Карусель»

Исходное положение: ребёнка развернуть спиной к себе. Приподнять ребёнка, обхватив его – покружить влево и вправо. Обхват лучше делать за грудную область (под мышками), хват за кисти может привести к выбиванию сустава из суставной сумки. Не переусердствуйте! Может закружиться голова. После упражнения подстрахуйте своего дитя.

16. «Тяни – толкай»

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

17. «Лодка»

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

18. «Домик»

Исходное положение: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнёра.

19. «Брёвнышко»

Исходное положение: лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно.

20. «Тележка»

Исходное положение: ребёнок лежит на животе с упором на ладони. Взрослый берет ребёнка за щиколотки, ребёнок приподнимается на руках и идёт вперёд, взрослый удерживает ... После окончания упражнения ребёнка аккуратно опустить на пол.

21. «Отжимаемся»

Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, а ребёнок укладывается коленями на спину взрослому и упирается прямыми руками в пол. И весело отжимается.

22. «Обезьянки»

Бег с опорой на четыре конечности, при этом колени и локти лишь слегка сгибаются. Важно соблюдать попеременную работу рук и ног. Упражнение отлично развивает координацию, укрепляет руки.

23. «Покатаемся»

(упражнение выполняется всей семьёй)

Исходное положение: все члены семьи (чем больше, тем лучше) укладываются на живот плотно друг к другу, ребёнок укладывается

сверху. Все члены семьи начинают одновременно выполнять упражнение брёвнышко, а ребёнок прокатывается вперёд.

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

Попробуйте сами придумать вместе со своим ребёнком как можно больше новых упражнений: можно добавить предмет (мяч, палку, скакалку и т.д.), сюжет.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подготовила инструктор по физической культуре:

Герун Виктория Григорьевна

МБДОУ № 52 г. Амурска