

Консультация инструктора ФК для родителей

«Спортивные упражнения для всей семьи»

ДАЖЕ СКУЧНОЕ ЗАНЯТИЕ МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ В ВЕСЁЛУЮ ИГРУ.

А УЖ ЕСЛИ ЭТО ЗАРЯДКА – ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ ОБЕСПЕЧЕНО!

Сказки, смешные песенки и сюрпризы – вот что наверняка любят ваши ребята. Так почему бы всё это не совместить в домашней гимнастике? Для начала хорошо бы подобрать подходящую музыку – песни Шаинского, Крылатова, классические произведения для малышей.

Когда репертуар будет составлен, можно приступать к нашей зарядке. Вам и карапузу станет ещё веселее выполнять её, если произведения в быстром и медленном темпе станут чередоваться: упражнения нужно будет выполнять то в спешке, то плавно и размеренно. Крохе внимательно придётся слушать ритм и стараться попадать в такт.

«СЛОНИКИ ПОТОПАЛИ! »

В исходном положении ребёнок стоит,

затем он наклоняется и ставит руки на пол.

Делает шаг правой рукой и правой ногой,

потом левой рукой и левой ногой, так

передвигается по помещению. Важно,

Чтобы ноги при ходьбе были прямые. Если

крохе трудно их держать в таком положении, то ходить можно, обхватить руками голени сзади.

«ТЯНЕМ РЕПКУ»

Мама садится напротив малыша. Оба сгибают ноги и упираются ступнями друг в друга, держась за руки. Ребёнок делает наклон назад и выпрямляет ножки (упираясь в мамины, а мама удерживает его за руки, чтобы не упал (5-6 раз) .

«МЕШОК С ПОДАРКАМИ»

Папа садится на пол, малыш встаёт сзади

(спина к спине) и поднимает руки вверх. Папа берёт кроху за руки и наклоняет его к себе на спину, ребёнок прогибается в спинке и расслабляется в таком положении (5-7 раз) .

«ПОПАЛСЯ»

Ребёнок ложится на спинку, кто-нибудь из взрослых кладёт на живот малыша маленькую мягкую игрушку.

Как только она очутится у крохи на животе, он должен быстро обхватить ее руками и ногами – попалась игрушка! Потом ребёнок опять ложится на спину, а игрушку убирают (5-6 раз)

«ВЕРЕТЕНКО»

Малыш ложится на животик, делает «лодочку» (отрывает руки и ноги от пола, а

Затем начинает перекатываться в таком положении по полу вправо и влево.

Для облегчения этого упражнения можно руки вытянуть не по швам, а вперёд

И немного вверх и тоже перекатываться.

«ГОРКИ И ЯМКИ»

Малыш встаёт на колени, руки ставит на пол перед собой

(на ширине плеч). Сгибая руки, касается грудью пола, хорошо прогибает спинку вниз - делает ямку. Выпрямляет ручки и выгибается дугой в обратную сторону – горка выросла. (5-6 раз)

«А ТЕПЕРЬ ТАНЦЫ»

Упражнение импровизация. Поставьте

ребёнку динамическую музыку и

предложите ему самому придумать какие-

нибудь прыжки. Покажите, как можно

прыгать на двух ногах, с ноги на ногу.