

## **«Игровой физкультурный тренинг для всей семьи»**

### **Упражнение для брюшного пресса**

Сядьте вместе с ребенком на пол лицом друг к другу. Ноги ребенка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу, руки скрещены на груди. Обхватите левой рукой щиколотки ребенка, чтобы помочь удержать положение ног, и предложите ему на счет 1, 2, 3, 4 медленно лечь на спину. Правой рукой возьмите скрещенные руки ребенка и помогите ему также медленно вернуться в исходное положение. Повторите упражнение от 4 до 8 раз, постепенно от занятия к занятию увеличивая их количество.

### **Игра-упражнение «Пройдись, как обезьянка!»**

Раздвиньте ноги на ширину плеч. Стараясь не сгибать колени, упритесь руками в пол. Попросите ребенка принять такое же положение. А теперь предложите ему пройти под вами. Повторите упражнение, по крайней мере, дважды. Для усложнения упражнения можно предложить ребенку пройти, ставя руки на блинчики.

### **Игра-упражнение «Лягушка»**

Исходное положение — глубокий присед, руки ребенка опираются о пол на расстоянии 15 см от ног (для взрослого — расстояние 30 см). Перенесите вес тела на руки и прыжком подтяните ноги к рукам. Ребенок должен повторить ваше же движение. Попрыгайте вместе по комнате. Для усложнения можно прыгать с одной геометрической фигуры на другую (с кочки на кочку).

### **Упражнение «Ходьба по палке» (профилактика плоскостопия)**

Поставьте ребенка боком на гимнастическую палку, встаньте сзади, поддерживайте его, левой рукой обхватив подмышки, правой рукой возьмите его правую ручку. Предложите малышу пройти до конца палки. При этом считайте шаги и одобряйте усилия ребенка. Потом попросите его пройти прямо по палке способом пятки внутрь, носки наружу. Палка при этом располагается в выемке стопы.

### **Упражнение «Ходьба на руках»**

Поднесите малыша к блинчикам, придерживая его правой рукой за ноги, а левой — под грудью. Не торопясь, продвигайте ребенка вперед так, чтобы он успевал переставлять руки (одна рука на одном блинчике, другая — на другом).

### **Упражнение «Погреем руки»**

Эстафетная палочка в руках. Соединить ладони и катать палку. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

### **Игра-упражнение «Муравьишка»**

Проползти под барьерами на четвереньках, опираясь на ладони и колени