

«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