

Советы от инструктора по физической культуре

И в мальчишке, и в девчонке,

Есть по двести грамм взрывчатки

Или даже полкило.

Должен он скакать и прыгать,

Всё хватать, ногами дрыгать,

А иначе он взорвётся неизвестно от чего.

«Раз, два, три- на зарядку, выходи!»

Первое, что необходимо помнить, это о соблюдении режима дня. Научно доказано, что активный образ жизни повышает иммунитет. Поэтому предлагаем начинать утро с полезной привычки и приобщить к этому всю семью. Зарядка даст заряд бодрости на весь день, а для ребенка это будет еще одно полезное развлечение.

Общие правила для домашней зарядки:

- Одежда для зарядки не должна стеснять движения
- Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.
- Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой
- Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 10 минут.
- Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.
- Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.
- Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

Знакомьтесь с зарядкой, которую можно сделать в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой.

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.

ПОСМОТРИ В ОКОШКО: Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать.

ХОДУЛИ: исходное положение: поставить ребёнка на свои ноги, развернув его спиной к себе, удерживать за руки. Прогуливаться по комнате, не спуская ребенка со своих ног. Поменяйте исходное положение – разверните ребёнка лицом к себе, ходите в разных направлениях и разным способом: приставным шагом... экспериментируйте!

КАЧЕЛИ И: исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держимся за руки. Поочередное приседание. Выполняем дружно (ждем пока партнер не встанет) и весело!

КАРУСЕЛ И: исходное положение: ребёнка развернуть спиной к себе. Приподнять ребёнка, обхватив его – покружить влево и вправо. Не переусердствуйте! Может закружиться голова. После упражнения подстрахуйте своего дитя.

ТЯНИ – ТОЛКАЙ : исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу. Ребёнок выполняет наклон вперед, взрослый наклон назад, укладываясь ему на спину. Дружно потолкались. Ноги в коленях желательно не сгибать.

ЛОДКА: исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире плеч, руки сомкнуты. Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.

ДОМИК: исходное положение: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.

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

Не каждый сможет дома разместить спортивный комплекс. Но весёлой физкультурой можно заниматься, не имея под рукой тренажеров. Например, если дома имеется теннисная ракетка и мячик можно выполнять следующие упражнения!

С детьми в возрасте 2-3 лет

1. Ладонкой катаем мячик вперед назад по поверхности стола, также вправо и влево, выполняем круговые движения (не только ведущей рукой).
2. Перекаладываем мячик из одной руки в другую (как перед собой, так и за спиной).

3. Кидаем мячик об стол вниз и смотрим, как он прыгает, потом ловим его (можно предложить ребенку поймать двумя руками, затем одной рукой).
4. Катаем мячик по столу.

С детьми 4-5 лет

1. Подбрасываем мячик руками вверх с последующей его ловлей (выполняем броски с различной высотой полета мяча: низкая, средняя и высокая).
2. Бросаем мячик об стол и ловим его двумя руками после одного отскока (затем усложняем - ловим одной рукой).

Следующие упражнения выполняются с ракеткой, поэтому особое внимание уделяем их технике: хватке ракетки, ее удержанию: ракетку держим за ручку, обхватываем тремя пальцами, указательный палец располагается на краю ракетки, большой палец обхватывает ракетку и находится на среднем пальце. Это положение ракетки называется «Европейская хватка».

Упражнения с ракеткой:

1. Располагаем ракетку перпендикулярно столу, катаем мяч по столу ракеткой (вправо, влево и вперед-назад).
2. Отходим от стола и ставим мяч на середину ракетки, несколько секунд стараемся удержать мячик на ракетке.
3. Мяч находится на середине ракетки, подбрасываем его вверх и ловим рукой.

Дети без особого труда овладевают этими элементами.

Упражнения для детей 5-7 лет

- 5-7 лет 1. Располагаем мяч на середине ракетки и выполняем перемещения в пространстве (шаги вперед, назад, а также змейкой, обходя предметы).
2. Мяч расположен на середине ракетки, рука перед собой, выполняем полуприсед, присед.
3. Мяч находится на середине ракетки, выполняем повороты вокруг себя (сначала медленно, затем с ускорением темпа).
4. Удерживая мяч на середине ракетки, поднимаем одну ногу, согнутую в колене на 90 градусов, удерживаем равновесие тела и ракетки с мячом (также с поднятием прямой ноги вперед)
5. Подбрасываем мяч вверх и несколько раз отбиваем его ракеткой по направлению вверх.
6. Мяч ударяем об стол и после этого стараемся его отбить ракеткой.
7. С помощью ракетки ударяем мячиком и стараемся попасть по нарисованным мишеням на стене.

Помните! - Здоровье детей в наших руках! Будьте здоровы!