

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ВЕСЕЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В СЕМЬЕ»

В условиях самоизоляции из-за пандемии по коронавирусу, хочу предложить родителям некоторые рекомендации по организации занятий физкультурой в домашних условиях для дошкольников.

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 тренажеров.

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

ПОТЯНУЛИСЬ



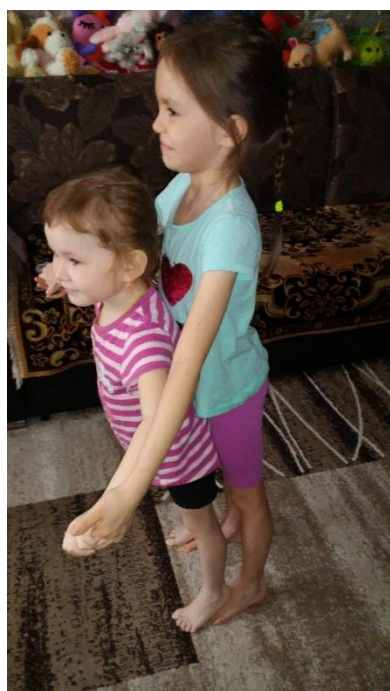
Исходное положение: стоя лицом друг другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного «*потянуть*» ребёнка. От пола ноги не отрывать.

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, походите в разных направлениях и разным способом: приставным шагом... экспериментируйте!

КАЧЕЛИ



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!**

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 спине или на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно.

ТАЧКА



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

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

Попробуйте сами придумать вместе со своим ребенком как можно больше новых упражнений: можно добавить предмет (мяч, кеглю и т.д.)

Будьте здоровы, занимайтесь спортом дома!

Инструктор по физкультуре Елистратова А.А.