

ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА

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.

«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 и т.д.



Информацию подготовила

инструктор фк Братущенко С.В.