



Рекомендации для родителей по физической культуре.

06.05.2020-08.05.2020.

Здравствуйте уважаемые родители! Предлагаю вам совместно с детьми выполнить простые и полезные упражнения, которые помогут вам поддержать физическую форму и зарядиться хорошим настроением.

Инструктор по физической культуре: Кирьянова С.В.

Как известно, утро начинается с зарядки.

Родители являются главным примером для подражания, и поэтому только совместное занятие физкультурой поможет поддержать здоровье семьи.

Утренняя гимнастика ценна тем, что обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание на совместные формы деятельности. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Главное в утренней гимнастике получить заряд бодрости и отличного настроения на предстоящий день.

1. Для начала пошагайте на месте. Поднимаем руки вверх — делаем глубокий вдох, опускаем руки — выдох. Повторим 10 раз.
2. Разминаем шею, качаем головой из стороны в сторону, как часы “тик-так”, “тик-так”, а потом вперед - назад. Тоже 10 раз.
3. Переходим к наклонам туловища. Руки на поясе. Покачаемся из стороны в сторону, затем вперед - назад, как Ванька-встанька. Повторим по 10 раз.
4. Превращаемся в мельницу и машем руками, поочередно касаясь носков то левой, то правой ноги. Повторим 10 раз.

5. Покрутим бедрами, сделаем “восьмерку”. По 5 раз.
6. Разминаем ноги, начинаем приседать. Повторим 5-6 раз.
7. Теперь поднимаемся на носочки и тянемся руками до потолка. Выше, еще выше! Молодцы! Зарядка окончена.

А в течение дня можно поиграть вместе в подвижные игры.

Домашний боулинг

Играть можно хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и несколько пустых пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный приз. Если играете вместе, то подсчитайте количество сбитых кеглей. Кто сбил больше, тот и выиграл.

Бег с воздушными шарами

Каждому участнику дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если игра проходит на столе), подбородком, носом.

«Ручеек»

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Эти движения формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно ребёнок вдоволь напрыгается.

Бег с предметом на голове.

Дети, как известно, любят побегать по дому, Поэтому можно предложить им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью, горохом, карамелью или просто мягкая небольшая игрушка. Ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не

уронить свой предмет с головы. Между тем научится держать равновесие и осанку.

Канатоходец

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не оступаясь. «Канат» или пояс, можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

Свободное время и фантазия родителей позволят подвижными играми разнообразить домашний досуг сына или дочки любого возраста.

Желаю здоровья.

