

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Для детей старшего дошкольного возраста

Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, который способствует развитию координации движений и дает нагрузку специальным группам мышц.

Веселый тренинг

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки.

Игровые упражнения выполнять лучше с ребенком в течение 2 минут.

**Занимайтесь с удовольствием!!!
Здоровья вам и вашим детям!!!**



«Ах, ладошки, вы ладошки!»

(упражнение для осанки)

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные ладони пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

Ах, ладошки, вы ладошки!
За спиною спрячем вас!
Это нужно для осанки,
Это точно! Без прикрас!

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.



«Цапля!»

(для мышц ног; координации)

Когда цапля ночью спит,
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать эту позу нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, по стойте так немножко тоже, но на левой ноге.



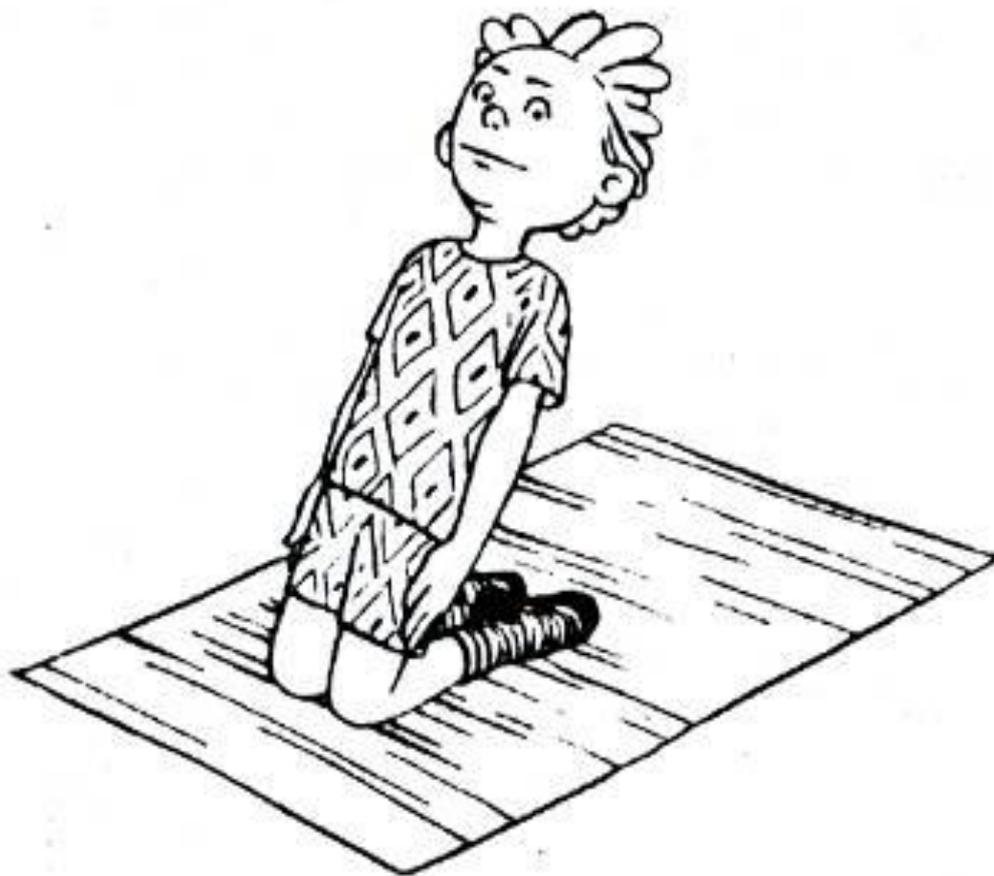
«Стойкий, оловянный солдатик!»

(для мышц живота; ног; гибкости)

Плывет по речке лодочка, а в ней – оловянный солдатик.

Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.

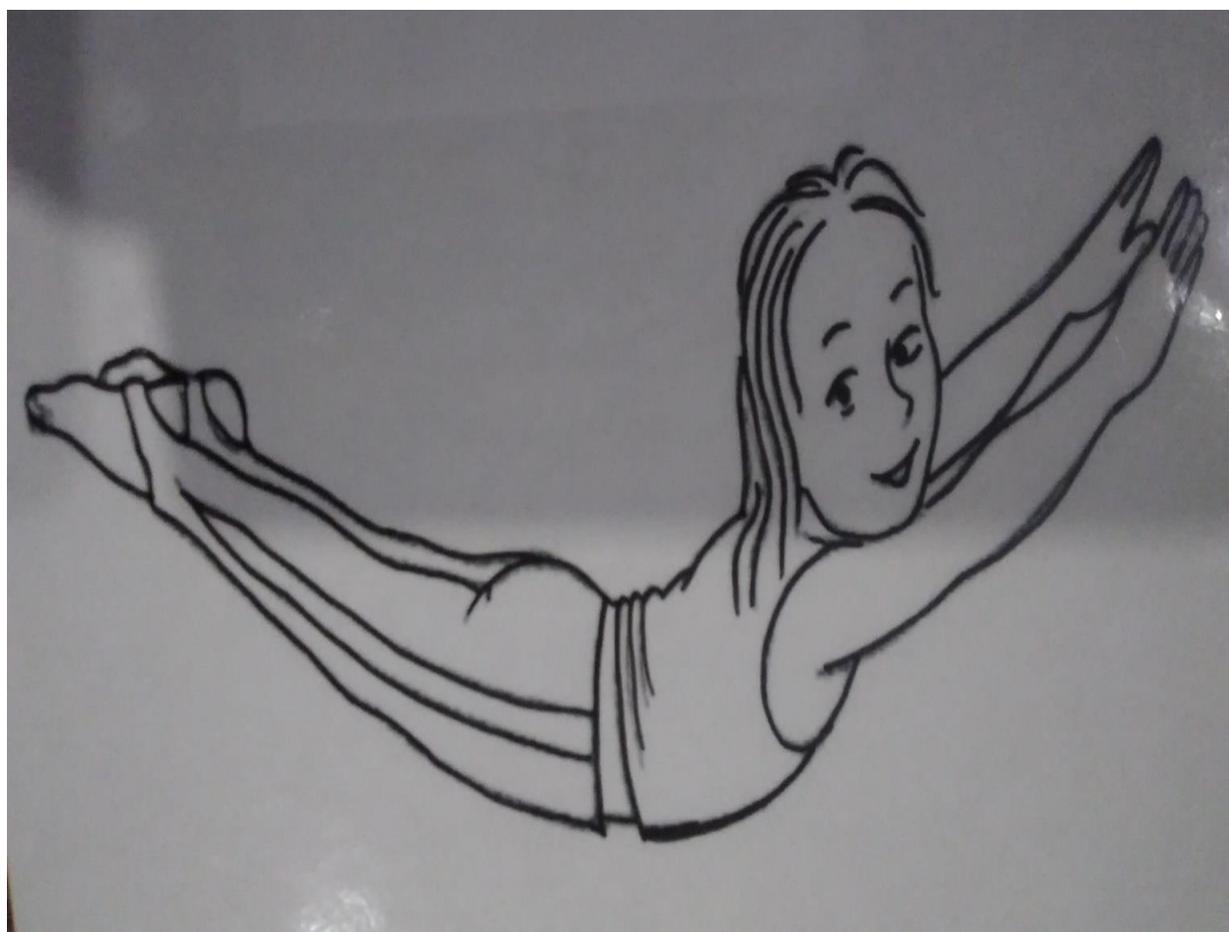
Хотите стать таким же сильным и стойким, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите упражнение 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!



«Лодочка»

(для мышц живота; спины, ног; гибкости)

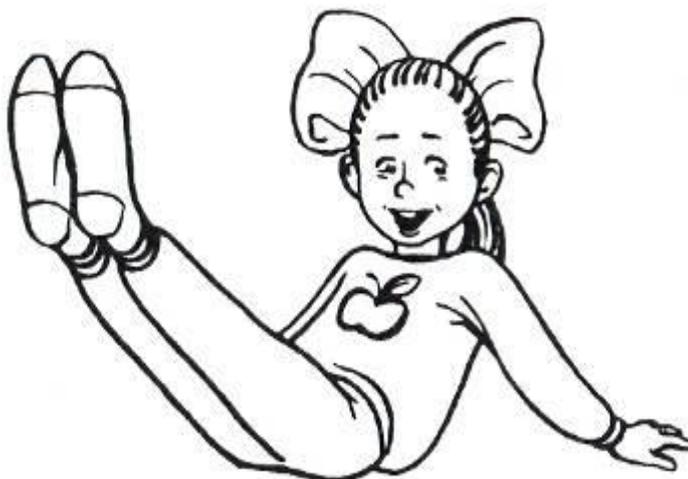
Предлагаю отправляться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы и все – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.



«Карусель»

(для мышц рук, ног; ягодиц; координации)

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!



«Качалочка»

(для мышц живота, ног; гибкости)

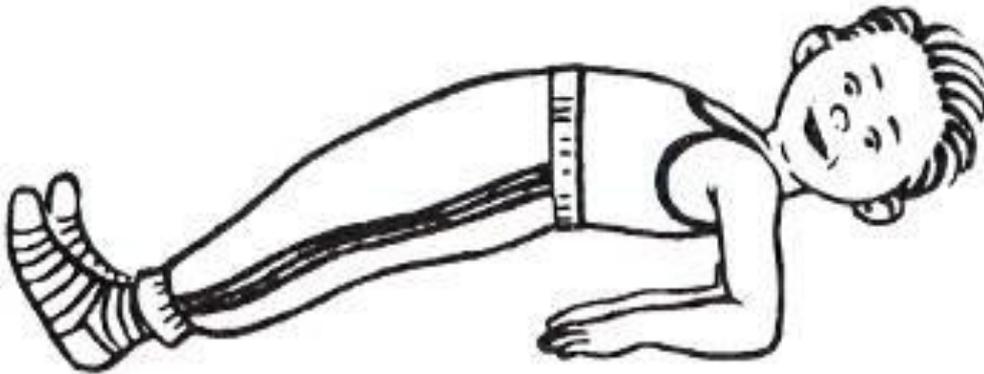
На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете – отдохните. Повторите 3 раза.



«Маленький мостик»

(для мышц рук, живота, ног; гибкости)

Шли ежата по лесу. Перед ними - ручей. Как им перебраться через него? Давайте им поможем: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторим 3 раза.



«Паровозик»

(для мышц спины, ног, ягодицы)

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки – в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движения колес. Остановились и поехали также назад.



«Веселый человечек»

(для мышц ног; координации)

В маленькой шкатулке сидит человечек, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко во весь рост без помощи рук, быстро поднимается вверх. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь без помощи рук несколько раз.



«Покачай малышку»

(Развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармонического движения ног)

Сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками. Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.



«Морская звезда»

(для мышц рук, ног, спины; гибкости)

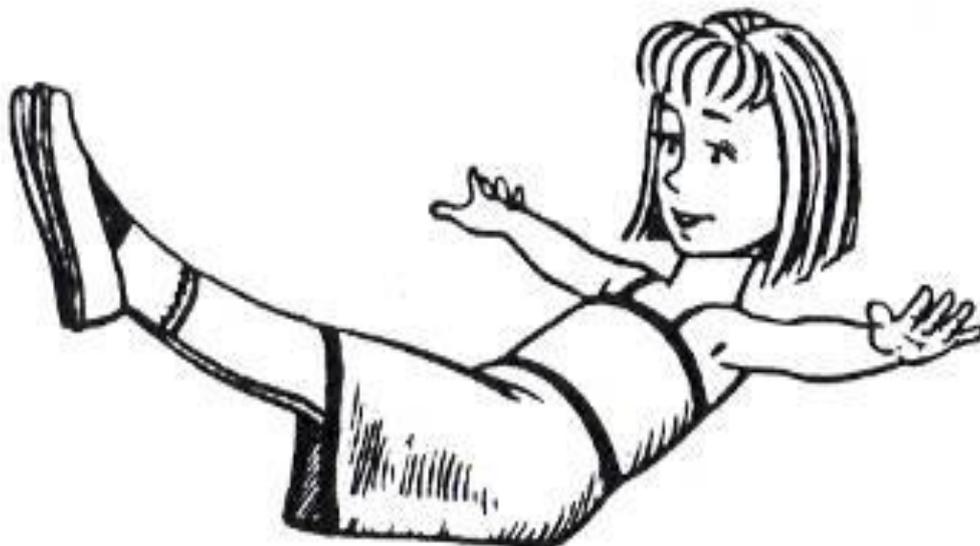
Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда!
Покачайтесь на волнах.



«Самолет»

(для мышц живота, бедер, рук)

Сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднимите ноги вверх, руки разведите в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5-10 сек., затем отдохнуть. Повторить 3 раза.



«Танец медвежат»

(для мышц ног)

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь!



«Потягивание»

(на растяжку мышц)

Лежа на спине. Потяните левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытяните назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем — двумя ногами и руками вместе.



«Колобок»

(для мышц плечевого пояса; гибкости)

- Что за странный колобок на окошке появился?
Полежал чуток, взял и развалился.

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.



«Ножницы»

(для мышц живота, ног)

Давайте представим, что наши ноги — ножницы. Лежа на животе, поднимайте поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резали, ноги должны быть прямыми. Лягте на спину, отдохните. Повторить 3 раза.



«Птица»

(для плечевого пояса, живота, спины, ног, для ног гибкости)

Лежа на животе, поднимите руки вверх — в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давайте отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим полет. Повторить 2-3 раза.



«Плавание на байдарке»

(для мышц живота, спины, ног)

Сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лягте на спину, и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.



«Велосипед»

(улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника)

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).



«Гусеница»

(Для мышц рук, ног; гибкости)

Встаньте па четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

