

Игровой физкультурный тренинг для всей семьи



Гимнастика после сна (продолжительность комплекса 15-20мин).

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спеши же на зарядку

Тебя не будем ждать!

Носом глубоко дыши,

Спинку ровненько держи!

Вот проснулся глазик, а за ним другой

Будем просыпаться всей семьёй.

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся *(Всем встать в круг, взяться за руки)*

Солнце встало за окошком

Потяни к нему ладошки, *(Потянуться руками наверх)*

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем *(Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз)*

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам

И согнулись пополам *(Наклониться вниз, достать руками до пола)*

Друг на друга поглядим

И всё снова повторим. *(Повторить 5 раз)*

Тик-так, тик-так-

Ходят часики вот так! *(Наклоны вправо- влево)*

Будем вместе приседать –

1, 2, 3, 4, 5. *(Приседать, вытягивая руки вперед)*

Колобок, колобок

У него румяный бок *(Присесть, обхватить колени руками, повтор. 3 раза)*

По тропинке, по дорожке

Будут прыгать наши ножки *(Прыжки на 2 ногах)*

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,

От меня не отставай! *(Бег на месте)*

Вдох и выдох, наклонились

Всем спасибо, потрудились *(Дозировка 3 раза)*

Игра «Горячий мяч» Семья располагается по кругу, лёжа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У ребёнка в руках мяч. Прогнувшись, ребёнок толкает мяч папе и занимает исходное положение. Папа прогибается и посылает мяч маме. Игра продолжается 2мин. Мяч не должен выходить за пределы круга. Толкать мяч можно только двумя руками.

Следующий **комплекс упражнений** также рекомендуется выполнять под контролем родителей. В процессе выполнения упражнений дыхание не задерживать.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки на поясе (30сек).

2. И.П.: стоя на коленях, руки опущены. 1-сесть на пятки, наклон вперёд, руки вперёд, потянуться; 2-3-держать; 4-и.п. (4 раза, темп медленный).
3. И.П.: лёжа на животе, руки за голову. 1-прогнуться, руки к плечам, сблизить лопатки; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
4. И.П.: лёжа на спине, руки в стороны, ладонями к полу. 1-ноги согнуть в коленях; 2- выпрямить вперёд; 3-согнуть в коленях; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
5. И.П.: лёжа на спине, руки опущены. Упражнение на дыхание. 1-руки через стороны вверх-вдох; 2-и.п.-выдох (4 раза, темп медленный).
6. И.П.: стойка ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку, держать 3сек, расслабиться (4 раза, темп медленный).

Желаем ВАМ успеха в общении с Вашим ребёнком!

Инструктор по
физической культуре

Насникова А.С.