

## «Спортивные упражнения для всей семьи»



Даже скучное занятие можно превратить в веселую игру. А уж, если это зарядка- хорошее настроение обеспечено!

Сказки, смешные песенки и сюрпризы – вот что наверняка любят ваши дети. Так почему бы всё это не совместить в домашней гимнастике? Для начала хорошо бы подобрать подходящую музыку – песни Шаинского, Крылатова, классические произведения для малышей. Когда репертуар будет составлен, можно приступать к нашей зарядке. Вам и ребенку станет ещё веселее выполнять её, если произведения в быстром и медленном темпе станут чередоваться: упражнения нужно будет выполнять то в спешке, то плавно и размеренно. Ребенку внимательно придётся слушать ритм и стараться попадать в такт.

Предлагаем Вам комплекс утренней гимнастики, которую можно выполнять дома.

**«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 он не упал (5-6 раз).

**«МЕШОК С ПОДАРКАМИ»** Папа садится на пол, малыш встаёт сзади (спина к спине) и поднимает руки вверх. Папа берёт ребенка 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 ребенка 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. Уважаемые родители (законные представители) проводите время с ребенком семьей с пользой.

**Будьте здоровы!**