

Проведение совместных тренировок родителей и детей



Маленькие хитрости для взрослых

Детскую утреннюю зарядку с самого раннего возраста стоит сделать и обязательной домашней традицией. В самом начале взрослым лучше не просто показать ребенку, что и как нужно делать, а принимать активное участие в самом процессе. Родителям лишние занятия также не повредят, а сыну или дочери будет гораздо интереснее.

Плюсы утренней зарядки

- Вырабатывается привычка заботиться о своем здоровье и дисциплинированность.
- После зарядки проще включиться в учебный или рабочий процесс.
- Повышается иммунитет.
- Укрепляется сердце, улучшается подвижность суставов.
- Тренируются осанка, выносливость и ловкость.
- Появляется бодрость, настроение улучшается.

Одежда

Стоит внимательно отнестись к выбору одежды и обуви для занятий. Рекомендуются удобные, не сковывающие движения предметы гардероба из хлопковой ткани. Не допускается наличие крупных швов, пуговиц или иных предметов, которые могут натирать, создавать неудобства при активном движении или выполнении упражнений лежа на спине или животе. В домашних условиях, обувь при зарядке можно не надевать, но желательно, чтобы ноги были в носочках.

Условия

Домашний комплекс упражнений необходимо проводить в тщательно проветренном помещении. Для дополнительной закаливания организма хорошо, если воздух будет немного прохладным (приблизительно 18 градусов). Желательно предлагать зарядку до еды или спустя 40 минут после приема пищи.

Детям дошкольного возраста не рекомендуется резко останавливаться при выполнении быстрых упражнений. Первым делом необходимо произвести разминку (вводная часть). После разогрева предложить выполнить упражнения основного комплекса (общеразвивающие упражнения). Завершать зарядку стоит спокойным шагом на месте, дыхательными упражнениями или самомассажем.

Каждое верно выполненное ребенком упражнение нужно похвалить и отметить. Ваше одобрение будет способствовать стремлению выполнять движения верно, заниматься гимнастикой ежедневно. Заинтересованный ребенок постепенно будет лучше понимать свое тело, стремиться выполнить больший объем упражнений. Но не стоит усердствовать. У утренней зарядки цель – пробуждение организма через движение, поддержание правильной осанки, легкая физическая нагрузка

1 комплекс
для детей 3-4 лет (2 младшая группа)
продолжительность 5-6 мин

«Игрушки»

Вводная часть (разминка):

Взрослый и ребенок, взявшись за руки, идут на носках, на пятках, в полуприседе. «Совместная ходьба» - ребенок стоит спиной к взрослому и ставит свои стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе, и они идут вместе. Легкий бег, взявшись за руки. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Общеразвивающие упражнения.

1) «День – дон».

И.п. - взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого - на плечах ребенка.

Выполнение - одновременно взрослый и ребенок наклоняются вправо – влево, произнося: «День – дон» (по 3 – 4 раза в каждую сторону.)

2) «Вертушка».

И.п. - взрослый стоит на чуть раздвинутых коленях. Перед ним, спиной к родителю, также на коленях стоит ребенок. Ноги ребенка располагаются между ногами взрослого. Ребенок держит руки на поясе, взрослый поддерживает их.

Выполнение - одновременно взрослый и ребенок делают повороты вправо (влево), возвращаются в И.п. (по 3 - 4 раза в каждую сторону.)

3) «Мостик»

И.п. - взрослый встает на четвереньки, а ребенок проползает под «мостиком», под животом, затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает, в другую сторону или перепрыгивает через него. (Повторить 4 – 5 раз.)

4) «Колобок»

И.п. - Взрослый сидит на полу, ноги в стороны, ребенок сидит на полу спиной к взрослому между его ног в группировке (т.е. обхватив согнутые в коленях ноги руками и опустив голову к коленям).

Выполнение - взрослый обхватывает ребенка, приподнимает его на себя, прижав к своему телу, и начинает покачиваться с ним то вперед, то назад, то вправо, то влево (по 3 – 4 раза в каждую сторону.)

5) «Потягушки»

И.п. - взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед. Ребенок лежит у него на ногах. Взрослый, нежно прикасаясь к различным местам на теле ребенка, поглаживает и расслабляет его.

Заключительная часть

Родитель, посадив ребенка к себе на плечи, выполняет ходьбу и легкий бег по кругу.

2 комплекс для детей 4-5 лет (средняя группа)

длительность 6-8 мин

«Человек, а он какой?»

Вводная часть (разминка):

Ходьба друг за другом обычным шагом, на носках (руки на поясе), на пятках (руки за спиной). Легкий бег со сменой направления по условному сигналу взрослого (хлопок в ладоши).

Общеразвивающие упражнения с массажным мячом (или с обычным)

1. «Мяч вверх»

И.п. - стоя лицом друг к другу (взрослый может опуститься на колени), мяч внизу в руках (держат вместе с ребенком)

Выполнение - 1 – поднять руки с мячом вверх,

2 – вернуться в И.п. (5-6 раз)

2. «Наклоны с мячом вправо, влево»

И.п. – стоя, спиной друг другу, мяч плотно прижат спинами, ребенок и взрослый держатся за руки.

Выполнение – 1,2,3 - наклон вправо, не уронив мяч,

4 – вернуться в И.п.

5,6,7 - то же влево,

8 – вернуться в И.п. (4 раза)

3. «Прокати мяч ступнями ног»

И.п. – сидя на полу напротив друг друга, согнув ноги, упор руками сзади,

Выполнение - 1-4 - с силой прокатить мяч друг другу ногами (4 раза)

4. «Передай мяч ступнями»

И.п. - сидя на полу напротив друг друга, согнутые в коленях ноги взрослого удерживают ступнями мяч, упор руками сзади.

Выполнение - 1-4 передают мяч друг другу ступнями. (по 3 раза каждый)

5. «Прокати мяч по спине»

И.п. - ребенок лежит на спине, руки под подбородком, родитель сидит рядом с ребенком.

Выполнение – взрослый выполняет массажные движения по спине ребенка от пояса к шее.

Затем ребенок и взрослый меняются местами (2 раза)

6. «Перебрось мяч»

И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, мяч в руках у ребенка.

Выполнение - бросать мяч друг другу на расстоянии 1,5 м (по 2-3 броска каждому)в чередовании с прыжками на двух ногах вокруг мяча (3 раза)

Заключительная часть

Взрослый приседает, упор руками перед собой для равновесия. Ребенок забирается ему на спину, держась руками за шею, ногами за туловище. Родитель встает и приседает вместе с ребенком 5 раз или выполняет отжимание. Задача ребенка удержать равновесие.



3 комплекс
для детей 5-6 лет (старшая группа)

длительность 8-10 мин

«Гномы и великаны»

Вводная часть (разминка):

Ходьба приставным шагом вправо и влево, держась за руки. Ходьба на носках (руки над головой), на пятках (руки за спиной). Легкий бег. Спокойная ходьба.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Мы дружим!»

И.п. - стоя напротив друг друга на расстоянии шага ребенка.

Выполнение - 1,2 - шагнуть навстречу друг другу, обняться;

3,4 - вернуться в И.п. (6-8 раз).

2. «Гном и великан»

И.п. – пятки вместе, носки врозь, взрослый стоит за ребенком.

Выполнение - 1,2 - ребенок поднимает руки через стороны вверх, встает на носочки, взрослый помогает ребенку тянуться, фиксируя руки.

3,4 - вернуться в И.п. (6-8 раз).

3. «Повороты»

И.п. - Стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Руки опущены вниз.

Выполнение – 1- поднять руки в стороны,,

2 – поворот вправо-влево,

3 – прямо, руки в стороны,

4 – вернуться в И.п. Тоже выполнить в другую сторону (по 3-4 раза в каждую сторону).

4. «В лодке»

И.п. - сидя спиной друг к другу в позе лотоса (по-турецки).

Выполнение - 1,2 - раскачивание влево-вправо, взрослый покачивает ребенка, мягко надавливая на бедра,

3,4 - вернуться в ИП. (6-8 раз).

5. «Мотор»

И.п. - сидя лицом друг к другу, упираясь стопами, упор руками сзади.

Выполнение - 1,2,3 - попеременно сгибать-разгибать ноги.

4 - вернуться в И.п. (6-8 раз).

6. «Лук»

И.п. - ребенок лежит на животе, вытянув руки перед собой. Взрослый стоит.

Выполнение – 1,2 - взрослый приподнимает ребенка за руки, прогибая его в грудном отделе;

3,4 - аккуратно возвращает в И.п. (5-6 раз).

7. «Рыба»

И.п. - то же.

Выполнение - 1,2 - взрослый приподнимает ноги ребенка, прогибая его в пояснице.

3,4 - вернуться в И.п. (5-6 раз).

8. «На песке»

Ребенок и взрослый выполняют подскоки (подпрыгивания с ноги на ногу) на месте, руки на поясе, в чередовании с ходьбой (2-3 раза).

Заключительная часть

Ходьба с заданием «Сделай фигуру» (фигуры не должны повторяться).

4 комплекс

для детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

длительность 10-12 мин

«Мы с физкультурой дружим!»

Вводная часть (разминка):

Обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба спиной вперед (родитель идет рядом), бег по кругу (если позволяет площадь) или прыжки на месте, расставляя ноги на ширине плеч и сводя их в исходное положение (ноги вместе).

Общеразвивающие упражнения.

1. Махи руками с хлопками

И.п. – встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутых вперед рук, ладони ребенка лежат на ладонях взрослого.

Выполнение – развести руки в стороны, поднять прямые руки вверх, хлопнуть ладонями

над головой, вернуться в И.п. (8-10 раз).

Упражнение укрепляет мышцы рук и плечевого пояса.

2. «Самолёт»

И.п. - встаньте за спиной ребенка. У ребёнка руки опущены вниз, вдоль бёдер. Положите свои ладони на запястья сына или дочери.

Выполнение - ребёнок будет поднимать и опускать руки через стороны с вашим сопротивлением. Поменяйтесь местами, только предварительно сядьте на невысокий стул, чтобы ребёнку было удобно до вас дотянуться (по 5-6 раз для каждого).

Упражнение укрепляет дельтовидные мышцы и мышцы спины

3. Приседания с мячом

И.п. - встаньте друг напротив друга на небольшом расстоянии. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, держите мяч в руках перед собой.

Выполнение - на вдохе, сгибая колени, опуститесь вниз до параллели с полом, следите, чтобы колени не выходили за носки, на выдохе возвращайтесь в исходное положение и перекиньте мяч ребёнку. Он должен поймать мяч и выполнить то же самое (по 5-6 раз для каждого).

Упражнение позволит укрепить мышцы ног, а также будет способствовать развитию ловкости, координации и мелкой моторики.

4. Планка

И.п. - встаньте в упоре лёжа, лицом друг к другу. Руки на ширине плеч, сохраняйте ровное положение, тело должно быть одной ровной линией, не допускайте прогибов в пояснице.

Выполнение - попытайтесь поздороваться друг с другом то правой, то левой рукой. Или, как вариант, хлопнуть в ладоши. (8-10 раз).

Упражнение комплексно воздействует на все тело, прорабатывая мышцы рук, спины, пресса и ног.

5. Скручивания или «качели».

И.п. - лёжа на спине напротив друг друга, ноги согнуты в коленях. Соедините ноги так, чтобы зафиксировать положение друг друга, спрячьте руки за голову, локти направлены в стороны.

Выполнение - одновременно на выдохе поднимайтесь, а на вдохе опускайтесь. Можете

добавить хлопки в ладоши в верхней точке (8 раз).

Упражнение поможет укрепить мышцы живота.

6. «Тележка»

И.п. - ребенок лежит на животе, взрослый стоит за его ногами.

Выполнение - ребенок поднимается на руки, взрослый приподнимает его ноги и держит.

Ребенок некоторое время ходит по комнате, переставляя ладони. Потом родитель аккуратно опускает его ноги.

Упражнение укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса и кора.

7. Растяжка

И.п. - сядьте на пол ноги врозь так, чтобы ваши ноги соприкасались, вытяните спину и возьмитесь за руки.

Выполнение - медленно и плавно по очереди тяните друг друга на себя. Не задерживайте дыхание и напоминайте ребёнку, что нужно постоянно дышать (по 8-10 раз для каждого).

Упражнение поможет развить гибкость и укрепить связки.

8. Прыжки – вокруг мяча на двух ногах, на правой и левой по очереди. При выполнении ребенком, родитель (стоя пятки вместе, носки врозь) поднимается на носки и опускается на всю стопу. Руки на поясе. Затем родитель и ребенок меняются местами (2-3 раза).

Заключительная часть

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

5 комплекс

для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей

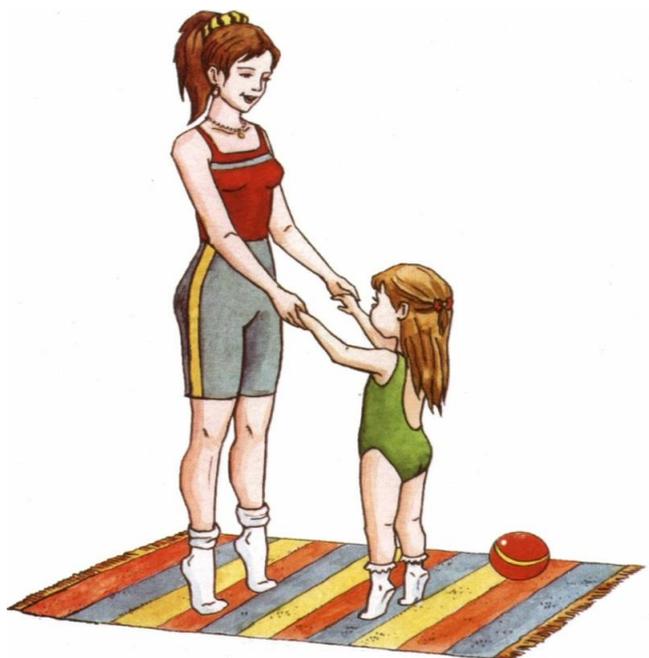
«Вместе с мамой, вместе с папой».

1. «Забавный балет»

Встаньте с ребенком на коврик напротив друг друга, ноги расставьте, возьмитесь за руки.

Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу. Выполните упражнения 3-4 раза, стоя на месте, затем – делая небольшие шаги вправо-влево, после

этого на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребенку, что спину нужно держать прямо, подбородок не опускать.



2. «Едем-едем-едем на велосипеде»

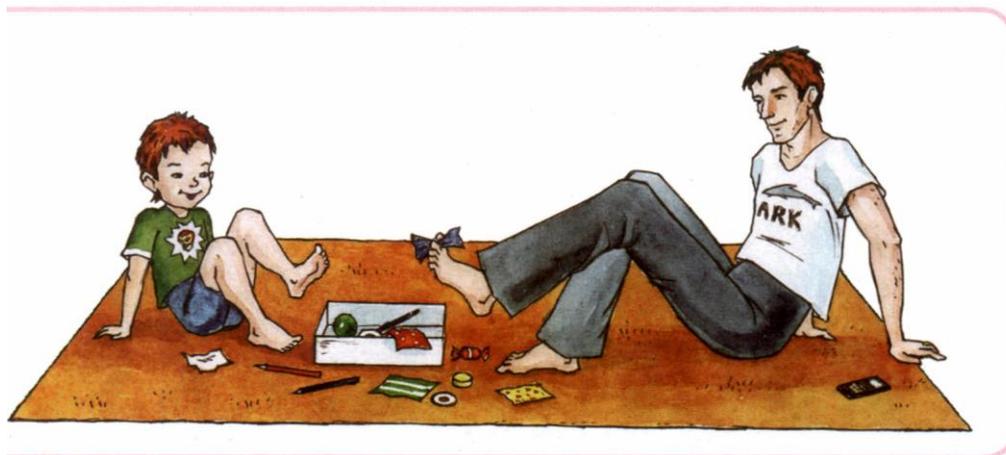
Мама и ребенок садятся на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки ставят за спину с упором в пол. Стопами своих ног ребенок упирается в стопы мамы. Мама и ребенок выполняют поочередные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя - к себе). Сначала движения выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы ребенка были всегда плотно прижаты к стопам мамы.



3. «Поможем маме»

На ковре рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребенок садятся на ковер или на стулья напротив друг друга, между ними на пол ставится коробочка. Папа предлагает ребенку

помочь маме прибраться в комнате. Все предметы с ковра необходимо собрать в коробку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.



4. «Мы – строители».

Ребенок и папа располагаются на коврике друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Между ними в произвольном порядке рассыпаются детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д.). Папа и ребенок по очереди, захватывая стопами одну за другой деталь конструктора, пробуют выполнить какую-либо постройку (башню, домик и т. п.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ноги у ребенка устанут, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.



5. «Почтальон принес письмо».

Папа и ребенок садятся на ковре друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги

согнуты в коленях. Ребенку дается конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальцами ноги и затем, выпрямляя ногу, передает его папе. Папа, выполняя те же движения, передает конверт обратно ребенку. При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая - левая).



6. «Большая птица».

Мама и ребенок становятся на ковре на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала мама предлагает ребенку показать, какие большие у птицы крылья, как она взмахивает ими вверх-вниз. Затем показывает сама, как птица летит: мама становится на одну ногу, туловище наклоняет вперед, другую ногу приподнимает вверх, руки ставит в стороны - назад. Необходимо стремиться, чтобы отведенная нога образовывала одну линию с выпрямленной спиной. После мамы то же движение выполняет ребенок. Опорную ногу не сгибать, смотреть вперед. Когда упражнение будет освоено, ребенок может попробовать выполнить упражнение, приподнимаясь на носок опорной ноги и затем опускаясь на всю стопу.



7. «Шагаем по дорожкам».

Ребенок вслед за мамой повторяет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур;
- ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера. Ногу ставить на коврик плотно;
- ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров. Ходить по коврику следует скользящим шагом.



8. «Веселые друзья».

Папа и ребенок становятся на ковре рядом друг с другом. Папа показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ним. Необходимо обращать внимание ребенка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

«Мишка» - ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены. (При ходьбе можно произносить звук «р-р-р».)

«Гусь» - ходьба на пятках, руки в стороны - вниз. (Можно произносить «га-га-га».)

«Лисенок» - плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню (при этом разноименную руку плавно направлять вперед перед грудью).