

Мастер класс для родителей

Развивающая гимнастика: «Вместе с попой» для детей 3 – 5 лет

«Дин - дон»

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого – на плечах ребенка. Одновременно взрослый и ребенок наклоняются вправо и произносят: «Дин», а затем – влево и говорят: «Дон» (Дозировка 5 раз)



«Подсвечник»

Взрослый стоит на чуть раздвинутых коленях. Перед ним, спиной, так же на коленях стоит ребенок. Ноги ребенка располагаются между ногами взрослого. Ребенок держит руки на поясе. Взрослый поддерживает их. Одновременно взрослый и ребенок делают повороты вправо, потом возвращаются в исходное положение. Затем поворачиваются в левую сторону и так далее. (Дозировка 5 раз)



«Солдатык»

Ребенок стоит спиной к взрослому, сгибает руки в локтях и напрягает их. Взрослый слегка присев, держа под локти, приподнимает ребенка, прижимая к своему туловищу. Ребенок может держать ножки вытянутыми, подтянуть их к животу, или поочередно подтягивать к животу то левую, то правую; или обе прямые ножки приподнять, сделав «уголочек» (Дозировка 1 раз)



«Мостик»

Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище. Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает на четвереньках под мостиком. Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол, а ребенок перешагивает или перепрыгивает через его туловище (взрослый может поддерживать ребенка за руку) (Дозировка 5 раз)



«Качели»

Взрослый сидит, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади, ребенок садится на живот взрослого лицом к нему. Взрослый приподнимает туловище с ребенком вверх, затем опять садится на пол. И так многократно, то приподнимая ребенка, то опуская (как на качелях) (Дозировка 5 раз)



«Обезьянка»

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, держась за руки. Ребенок, слегка присев, подпрыгивает и обхватывает своими ногами туловище взрослого, повиснув на нем. Затем спрыгивает и снова запрыгивает на него (Дозировка 5 раз)



«Прыжки»

Взрослый сидит, ноги врозь. Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, и в это время взрослый соединяет ноги, а ребенок, приземлившись, расставляет ноги. Ноги взрослого оказываются между ног ребенка. Прыжки повторяются. Ноги ребенка то соединяются (когда ноги взрослого расставлены), то расставляются (тогда ноги взрослого вместе). (Дозировка 8 раз)



«Лодочка»

Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед. Ребенок сидит на его ногах (ближе к туловищу) к нему лицом. Партнеры держат друг друга за предплечья и поочередно отклоняются назад, ложась на спину (ребенок – на ноги взрослого, взрослый – на пол). Таким образом партнеры раскачиваются то вперед, то назад. (Дозировка 5 раз)



«Рыбки»

Взрослый лежит на животе, опираясь на предплечья. Ребенок ложится животом на спину взрослому, обхватив его за шею. Оба партнера, приподняв ноги, совершают ими кролевые действия (Дозировка 1 раз)



«Наклоны»

Взрослый сидит на полу, ноги в стороны. Ребенок садится к нему спиной между ног и тоже разводит ноги. Оба партнера поднимают руки вверх, а затем вместе совершают наклоны к левой ноге, к правой и возвращаются в исходное положение (Дозировка 5 раз)



«Дружили ножки»

Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на его руках, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают обе правые ноги, то обе левые (Дозировка 5 раз)



«Колобок»

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). Взрослый, обхватывает ребенка, приподнимает его на себя, прижав к своему телу, и начинает легко покачиваться с ним то вперед, то назад, то вправо, то влево. (Дозировка 5 раз)



«Щекотушки»

Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед. Ребенок лежит на спине у него в ногах.

Взрослый, нежно прикасаясь к различным местам на теле ребенка, щекочет его
(Дозировка 1 раз)



«Бревнышко»

Взрослый и ребенок лежат на животе лицом друг к другу, вытянув руки вперед и соединив их. Затем они, одновременно, не расцепляя рук, начинают переворачиваться на спину, потом на живот и тому подобное. (Дозировка 6 раз)



«Карусель»

Взрослый стоит, сгибая руки в локтях и напрягая их. Ребенок или дети, зацепившись двумя руками за согнутую руку взрослого, повисают на ней. Взрослый кружится.
(Дозировка 1 раз)



«Самолётик»

Взрослый берёт ребёнка на руки, за спинку. Ребёнок разводит руки и ноги в стороны. Взрослый качает ребёнка вверх – вниз, кружит. (Дозировка 1 раз)



Совместные игры и спортивные упражнения

