

Мастер класс для родителей

Развивающая гимнастика: «Мы вместе» для детей 4 – 7 лет

Упражнения для всей семьи!

Упражнения для родителей, которые желают в игровой форме проводить упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, на обучение умению сохранять баланс и равновесие ребенка, в домашних условиях.

"Поезд"

Ходьба: участники стоят друг за другом, мама держит ребёнка за согнутые локти, папа маму. Одновременно выполняют движения руками вперед- назад (Дозировка 0,5мин)



"Борцы"

И.п. родители стоят лицом друг к другу, руки согнуты перед собой ладошками вперед, ребёнок стоит между ними, упирается своими ладонями в ладони одному из родителей, поочередно руки партнёра то сгибаются, то разгибаются. Поворачивается лицом то ко одному, то к другому родителю (Дозировка 6 раз)



"Маятник"

Взрослые стоят лицом друг к другу, ребёнок между ними, лицом ко дому из родителей. Ребёнок не сгибаясь начинает "падать" назад, стоящий сзади родитель берёт его под мышки и возвращает его в вертикальное положение. Затем ребёнок начинает "падать" вперёд.

(Дозировка 6 раз)



"Висячий мостик»

Родители стоят лицом друг к другу, ребёнка берут на руки (он лежит на руках животом вниз), мама держит за руки папа за ноги. Оба родителя одновременно слегка раскачивают его. (дозировка 1 раз).



"Карусель"

Взрослый стоит сгибая руки в локтях и напрягая их. Ребёнок зацепившись за согнутые руки взрослого повисает на ней (мама придерживает ноги), папа кружит. (Дозировка 1 раз)



"Туннель"

Взрослые стоят друг за другом, ноги на ширине плеч ребёнок пролезает под ногами взрослых вперёд, назад. (Дозировка 3- 6 раз))



"Туннель"

Взрослые стоят боком, друг за другом, ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд (руками касаясь пола) ребёнок пролезает под ногами взрослых вперёд, назад. (Дозировка 3 раза)



«Попрыгунчики»

Взрослые стоя рядом друг с другом на расстоянии двух шагов, дети прыгают вокруг взрослых, разными способами (Дозировка 3 раза)



«Скалолаз».

Это упражнение развивает способность удерживать баланс, выполнять согласованные, сложно скоординированные действия, а также укрепляет мышечный корсет. Ребенок, держа родителя за руки, поднимается вверх, упираясь ногами в его ноги, живот, грудь (последовательно). С поддержкой родителя, возможно, возвращаться вниз, совершая «сальто» в воздухе, или спускаться вниз таким же способом как совершалось поднятие вверх (Дозировка 1- 3 раза)



«Циркачи»

Родители, сидя на корточках, протягивают друг другу руку (мама – правую, а папа – левую) и крепко сцепляют их. Другим реками берутся за руки ребёнка. Ребёнок становится одной ногой на руку папы, другой – на руку мамы, родители медленно встают и поднимают ребёнка до уровня пояса. Как только ребёнок примет правильное положение стоя (выпрямив спину). Родители медленно ходят. Побуждая его сохранять правильную осанку. Позже родители могут ускорить темп выполнения упражнения почти до бега – ребёнок учится сохранять равновесие. Спустя 1 – 2 мин родители опять садятся на корточки, и ребёнок соскакивает на землю. Следите за тем, чтобы ваши руки, на которых стоит ребёнок, не расцеплялись и всё время были прижаты к телу, иначе ребёнок не удержится в выпрямленном положении. (Дозировка 1 раз)



«Прыжки ноги врозь»

Папа сидит на полу ноги врозь, ребёнок стоит перед ним (лицом к нему). Мама встаёт за спиной папы, и берёт через его голову ребёнка, положив его руки на свои и поддерживая ребёнка под мышки. На счёт «раз», «два», «три», ребёнок пружинит на коленях; после третьего раза сильно отталкивается от пола, и папа, держа его за ноги под коленями, поднимает над головой. Из этого положения мама переносит ребёнка над головой папы в положение, стоя на полу. Ребёнок в полёте раздвигает ноги и, напрягает их. При перенесении ребёнка важна согласованность действий обоих родителей, счёт («раз», «два», «три») необходим. С помощью этого упражнения ребёнок должен освоить энергичный толчок, полёт, прогнувшись, мягкий соскок. В то же время это упражнение вырабатывает у ребёнка смелость, а у всех членов семьи – согласованность действий. (Дозировка 6 раз)



«Стойка на голове»

Взрослый сидит на полу, ноги слегка разведены. Ребёнок, стоя лицом к нему, изображает «зайчика». С помощью взрослого ребёнок опирается головой о его бёдра и пытается выполнить стойку на голове, опираясь руками о пол с внешней стороны бёдер взрослого. Взрослый поддерживает ребёнка за бёдра и после кратковременного удержания позы возвращает ребёнка в и.п. После отдыха упражнение повторить 3 раза. (Дозировка 1 раз)



Игровые упражнения

«Машина»

Участники садятся друг за другом, на пол, вытянув ноги – передвигаются на ягодицах отталкиваясь ногами (вперёд) (Дозировка (1x1))



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 2 мин. Мяч не должен выходить за пределы круга. Толкать мяч можно только двумя руками (Дозировка 0,5 мин)



