

Физкультура дома.

Рекомендации родителям от воспитателя по физкультуре Лебедевой Елены Владимировны

Простые упражнения, для сближения их с детьми.

Цель: организация нетрадиционной формы работы с родителями и воспитанниками через интернет ресурсы, для повышения компетентности родителей в вопросах гармоничного развития опорно-двигательной системы у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Вести оздоровительную работу с воспитанниками, через заинтересованных родителей, по укреплению опорно-двигательного аппарата;
2. Прививать потребность в здоровом образе жизни у детей, через повышение интереса у родителей;
3. Заинтересовать родителей в вопросах правильного физического развития детей дошкольников.

Упражнение "Самолет в небе"

Данное упражнение способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, тренирует мышцы брюшного пресса, развивает координацию.

И.П. - Сидя ноги вместе носки оттянуты, руки на коленях.

1,2,3 - руки в стороны, приподнять прямые ноги, спину вытянуть, голову держать прямо.

4 -принять исходное положение.

Счет медленный, на отдыхе сделать паузу 1-2 секунды. Далее можно увеличивать время "полета" до 10 секунд.



Упражнение "Самолет»

Данное упражнение способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, тренирует мышцы спины.

И.п. - лежа на животе руки под подбородком, ноги вместе.

1,2,3 - приподнять туловище и разогнуть руки в стороны, смотреть вперед, ноги остаются прижатыми к полу (дыхание свободное).

4 - принять исходное положение.

(Упражнение можно выполнять вместе с папой)



Упражнение "Птичка"

Упражнение способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата дошкольников.

И.п. лежа на животе, руки под подбородок; ноги прямые вместе.

1-7 приподнять туловище, руки и ноги, удерживать их в таком положении.

8 - принять исходное положение.

В зависимости от состоятельности мышц спины и индивидуальных особенностей - дозировку можно увеличивать.



Упражнение "Дельфин"

Исходное положение - лежа на животе, руки под подбородок, ноги прямые, вместе.

1-3 приподнять туловище, и согнуть руки в локтях, прижать пальцы к плечам, ноги на полу. Удерживать положение.

4 вернуться в исходное положение.



Упражнение "Буква - Г"

Упражнение развивает гибкость, укрепляет прямые мышцы спины, развивает равновесие. Использование гимнастической палки, помогает удерживать лопатки прижатыми к спине.

Стоя ноги на ширине плеч, палку опустить на лопатки и прижать их.

1 - выполнить наклон туловища вперед не сгибая колени;

2 - выпрямиться и принять исходное положение.

Считать медленно, фиксировать положение туловища.



Упражнение "Клубочек"

Укрепляет мышцы живота и передней поверхности шеи, благодаря упражнению дети учатся группироваться.

И.п. сидя обхватив колени руками, голова опущена.

1. качнуться назад и перекатиться на лопатки, колени прижимать к груди, голову не откидывать назад.

2. с усилием - вернуться в исходное положение.

повторить 4-6 раз.