



СПОРТИВНАЯ

ИГРОТЕКА

Всем привет!

**Давай знакомиться: меня зовут СПОРТИШКА ,
на обложке – мой друг - СПОРТИК!**

Знаете, почему **МЫ здесь?**

**Чтобы пригласить вас в путешествие в страну
Спортивной игротеки!**

**Возьмите с собой родителей, вместе
путешествовать веселее!**



**Каждый день у нас, ребятки,
Начинается с зарядки!
А чтоб было веселей
Видео включай скорей!**

<https://youtu.be/OV5Wxheh6zo>



**Если ссылка не
откроется - не беда!
Смотри картинки
(ниже) и выполняй
упражнения!**



**Дорогие дети и
уважаемые родители!**
**Представляем вам комплекс
упражнений, направленных на
укрепление основных групп мышц:**

- **Мышцы рук и плечевого
пояса**
- **Мышцы спины**
- **Мышцы брюшного пресса**
- **Мышцы груди**
- **Ягодичные мышцы**
- **Мышцы ног**



Упражнение : «велосипед»



Исходное положение, сидя на коврик, руки сзади туловища в упоре.



При выполнении упражнения стараться не касаться пола пятками. Дыхание равномерное. Упражнение выполняется 8-10 раз. 1-2 подхода, в зависимости от уровня подготовленности ребенка.

Упражнение : «удержание ног на весу»



Исходное положение, сидя на коврике, руки сзади в упоре, ноги прямые.



Ноги оторваны от пола, при выполнении упражнения стараться держать ноги прямыми. Удержание осуществляется на 5-10-15 счетов, в зависимости от уровня подготовки ребенка.

Упражнение: «НОЖНИЦЫ»



Исходное положение, сидя на коврике, руки сзади в упоре, ноги прямые.



*Ноги оторваны от пола, скрестные движения ногами. При выполнении упражнения стараться держать ноги прямыми.
Упражнение выполняется 8-10 раз, 1-2 подхода в зависимости от уровня подготовленности ребенка.*

Упражнение: «подъем на мяче»



Исходное положение сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между стоп.



*Подъем прямых ног, с зажатым мячом между ними.
Упражнение выполняется 8-10 раз.
1-2 подхода в зависимости от уровня подготовленности ребенка.*

Упражнение: «подъем прямых ног»



Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища.



Подъем прямых ног до прямого угла, затем возврате в исходное положение.

При выполнении упражнения стараться ноги держать прямыми, носки натянуты, таз от пола не отрывать.

Упражнение выполняется 8-10 раз. 1-2 подхода в зависимости от уровня подготовленности ребенка.

Упражнение: «упругий живот»



Исходное положение, лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Взрослый бросает мяч на живот ребенку. В момент касания мяча, ребенок делает выдох, автоматически напрягая мышцы брюшного пресса, затем делается выдох. Вдох осуществляется через нос, а выдох через рот. Упражнение выполняется 8-10 раз. 1-2 подхода в зависимости от уровня подготовленности ребенка.

Игра «Ножки-ладошки»



Распечатайте на принтере отпечатки ладошек и ступней. Распределите их на полу, как показано на картинке. И начинайте играть. Хорошее настроение и заряд бодрости вам обеспечен.

А главное: игра способствует развитию внимания, координации, тренирует вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы ног.

Игра-упражнение «Гигантские шаги»



Для игры придется соорудить туфли из коробок, закрепив при помощи скотча верхнюю крышку, и прорезав отверстие так, чтобы ребенок смог залезть туда в обуви.

А дальше?

- ходить на скорость**
- ходить, обходя предметы**
- прыгать с продвижением вперед....**

Способствует развитию внимания, координации, тренирует вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы ног.

Игра «Веселые носильщики»



Для игры потребуются одноразовые стаканчик, которые крепятся к стопе ребенка при помощи бельевой резинки.

Наполнять стаканчики можно любыми предметами, например: крышки от пластиковых бутылок, теннисные мячики, контейнеры от киндер-сюрпризов. Наполнив стаканчики пройдите путь длиной от 2 до 4 метров так, чтобы содержимое стаканчиков осталось на месте. Дойдя до ведра, тазика (любой имеющейся емкости), наполните ее содержимым из стаканчиков. Кто первым это сделает, тот и победитель.

Игра способствует развитию ловкости, вниманию, ориентировки в пространстве, развитию крупной мускулатуры ног.

Игра «Бег в мешках»



Игра вырабатывает такие качества, как, сила, ловкость, сноровка, тренирует выносливость.

Для игры можно использовать старые наволочки, мешки для мусора, мешки из-под картофеля.

В мешках можно бегать, прыгать, семенить ногами, главное – поддерживать мешок двумя руками, чтобы он не упал.

Игра «Накорми инопланетянина»



Из пластиковых бутылей вместе с ребенком сделайте вот таких инопланетян. Из фольги, в ее отсутствие смятая газета, сделать шарики сладкие, которые очень любят инопланетяне. С расстояния 1м (чем старше ребенок, тем расстояние увеличивается) бросайте шарики так. Чтобы они попали прямо в рот» инопланетянина.

Игра способствует развитию мозга, глазомера, равновесию, развивают ритмичность. Ловкость и точность

Игра «Не задень»



Для игры нужна швабра.

Взрослый выполняет колебательные движения шваброй вправо-влево, а ребенок должен успеть подпрыгнуть, чтобы не задеть черенок швабры.

Игра способствует развитию выносливости, укрепляет сердечнососудистую и дыхательную системы, развивает прыгучесть, укрепляет мышцы ног.

Игра «Успей поймать»



Что нужно? Журнальный столик, который следует наклонить под углом. Можно использовать любую ровную поверхность, которая найдется в любом доме.

Как играть? Взрослый находится со стороны поднятого края столешницы (доски), оптимальный вариант положить на колени. И начинает скатывать вниз пластмассовые шарики, клубки ниток, все то, что имеет свойство катиться. Ребенок на противоположной стороне при помощи коробки, ведра, тазика старается поймать все предметы. Игра способствует развитию ловкости, координации движений, целеустремленности, сосредоточенности.

Игра «Подпрыгни – прилепи»



Между откосами дверного косяка закрепляется лента скотча липкой стороной вниз выше поднятой руки ребенка на 10 см. Ребенок стоит под лентой и, подпрыгивая, старается закрепить на ленте пластмассовый шарик (контейнер от киндер-сюрприза, теннисный шарик, бумажный шарик)

Игра способствует тренировке силы толчка, развивает прыгучесть, способствуют развитию выносливости, тренируют

Игра-упражнение «Лови, бросай, упасть не давай»



Ребенок лежит на спине, согнув ноги под углом 90 градусов. Взрослый стоит перед ребенком на коленях и бросает мяч, стараясь попасть на сомкнутые ноги. Ребенок слегка распрямляет ноги, мяч скатывается по ногам-желобу ему в руки, он подхватывает мяч и бросает его в руки взрослому. Процесс непрерывный в течении 2-3 минут. Затем партнеры меняются местами.

Игра способствует развитию ловкости, укреплению мышц ног и спины, развивают крупную моторику.

Игра «Кто быстрее соберет игрушки»



Ребенок лежит на спине ковре. За головой ребенка устанавливается коробка для сбора игрушек. На линии ног раскладываются мягкие игрушки. Что делать? Перекладывать прямыми ногами игрушки в корзину. Маленькому ребенку игрушку подает взрослый. Игрушка захватывается ступнями ног.

Игра способствует развитию мелкой и крупной моторики, вырабатывается хват ногами, развивается сила, тренируются

мышцы ног

Игра-упражнение «Вместе с папой»



Взрослый лежит на животе. Ребенок перепрыгивает через него любым способом (маленькие дети – перелезают). После того, как ребенок перепрыгнет через взрослого, взрослый принимает позу упор на руках и ногах, и ребенок пролезает, проползает под НИМ..

Игра способствует развитию ловкости, укрепляет мышцы рук и ног, доставляет удовольствие от общения взрослого и ребенка..

**Путешествие наше подошло к концу.
Я прощаюсь с вами только на одну
неделю.
Играйте на здоровье!**

До встречи!

