


Веселый тренинг

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе, с мамой или папой в течение 2мин. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка - это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность родителям оценить у каждого ребенка

уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физического напряжения в течение определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями родителя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к более сложному. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки.

Перечень игровых упражнений.

	<p>1. «Качалочка». На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза. (Для мышц спины, ног; гибкости).</p>
	<p>2. «ЦАПЛЯ» Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно. Сделать эту позу нужно. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. То же, на левой ноге. (Для мышц ног; координации).</p>
	<p>3. «КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ» Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги - это морские коньки, а мы - всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза. (для мышц живота ног, гибкости.)</p>
	<p>4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь, повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы! (Для мышц спины, живота, ног).</p>
	<p>5. «ЛОВКИЙ ЧЕРТЕНОК» В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз. (Для мышц ног; координации).</p>



6. «РАСТЯЖКА НОГ»

Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами. (Для мышц спины, ног; гибкости).



7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

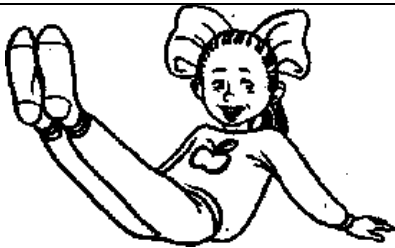
«Ах, ладошки, вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки,

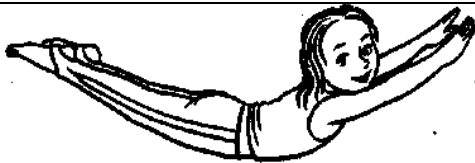
Это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. (Упражнение для осанки).



8. «КАРУСЕЛЬ»

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель! (Для мышц рук, ног, ягодиц; координации).



9. «ЛОДОЧКА»

Предлагаю отправиться в морское путешествие. По сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах. (Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости).



10. «НАСОС»

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

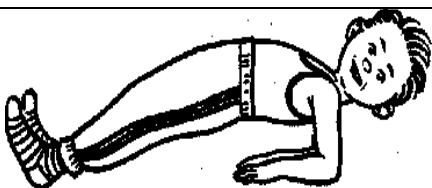
Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили враз.

Насчет «Два» - скорей обратно.

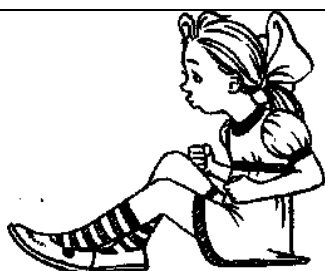
И так нужно многократно. (Для мышц ног, спины; гибкости).



11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»

Шли ежата по лесу. Перед ними - ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег.

Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза. (Для мышц рук, живота, ног; гибкости).



12. «ПАРОВОЗИК»

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, ими тируя движение колес. Остановились, и поехали также назад. (Для мышц спины, ног; ягодиц).



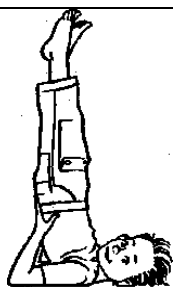
13. «КОЛОБОК»

Что за странный колобок
В окошке появился.
Постоял совсем чуток,
Взял и развалился!
Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину. (Для мышц шеи, спины, живота; гибкости).



14. «ДОСТАНЬ МЯЧ»

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза. (Для мышц спины, ног; гибкости).




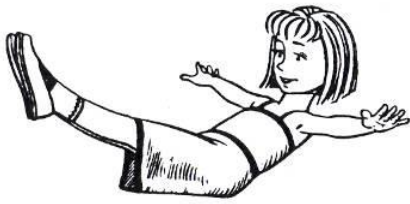

15. «РАКЕТА»

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза. (Для мышц рук, спины, живота, ног; координации).



16. «ЭКСКАВАТОР»

Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины, И так несколько раз. (Для мышц спины, живота, ног; гибкости).

	<p>17. «ГУСЕНИЦА» Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли! (Для мышц рук, ног).</p>
	<p>18. «КРОКОДИЛ» Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности. (Для мышц рук, спины, ног).</p>
	<p>19. «САМОЛЕТ» Сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднимите ноги вверх, руки разведите и стороны - «полетели самолеты». Удерживать позу 5-10 сек., затем отдохнуть. Повторить 3 раза. (Для мышц живота, бедер, рук).</p>
	<p>20. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потяните левую ногу пяткой вперед, а левую руку вытяните назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем - двумя ногами и руками вместе. (Растяжка мышц).</p>
	<p>21. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками. Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стоны ноги. (Развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармонического движения ног).</p>
	<p>23. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лягте на спину, и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз. (Для мышц живота, спины, ног).</p>
	<p>24. «Морская звезда». А сейчас мы все превратимся в обитателей морского дна. Лягте на живот, широко раскинув в стороны руки и ноги. Медленно переползайте с места на место.</p>



25.«ВЕЛОСИПЕД»

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). (Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника).



26«ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ».

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь! Укрепляет мышцы ног.



27 «НОЖНИЦЫ»

.Давайте представим, что наши ноги — ножницы. Лежа на спине, поднимайте поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резали, ноги должны быть прямые. Лягте на спину, отдохните. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

