

Физкультура для маленьких

Продолжительность 1 занятия 15 минут. 2 раза в неделю.

Здравствуйтесь, уважаемые ребята и родители! Предлагаю вам вместе с детьми провести зарядку и физкультуру в домашних условиях. Используйте для этого все, что есть дома: мяч, кубик, гантели, скакалка, обруч, куклы, машинки, платки, веревки, книги, газеты, блокнот, ручки и т.д. Можно использовать музыку и выполнять упражнения на коврик (покрывале). Если ребенок будет отказываться выполнять упражнения, попросите ребенка провести для вас физкультуру, и он с удовольствием будет показывать вам упражнения, а вы вместе с ним повторять и правильно показывать ему. Упражнения **выполняйте в медленном и среднем темпе. Хвалите ребенка и помогайте ему.** Проводите занятия используя игры, например, вы пришли в тренажерный зал (вы тренер или ребенок тренер); вы пошли в поход оказались на лесной полянке; пришли в зоопарк и т.д.

1 занятие.

Цель: развивать ловкость при катании мяча; развивать координацию движений выполняя общеразвивающих упражнений.

Каждое утро ребята в детском саду выполняют утреннюю гимнастику. Одна из них со словами:

ХОМКА

Хомка, хомка, хомячок *(надуваем щечки)*

Полосатенький бочок *(кистью руки выполняем движения по животу, "чертим" полосы на животе от середины к бокам)*

Хомка раненько встает *(потянуться - руки вверх)*

Щечки моет, шейку трет *(движения ладонями по щечкам, и по шее)*

Подметает хомка хатку *(наклон вперед, изображаем подметание полов движения руками вправо, влево)*

И выходит на зарядку *(Маршируем на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(Маршируем на месте)*

Хомка хочет сильным стать. *(Изобразить "силача", руки в стороны согнуть в локтевом суставе, максимально сжав кулачки)*

Проведите 2 раза эту зарядку. Старайтесь, чтобы детки за вами повторяли слова, движения и запоминали.

Приступаем к выполнению физических упражнений, используя игры.

Игра "Великаны" - "Гномы".

Когда вы даете сигнал "Великаны" - то вместе с ребенком выполняете ходьбу на носках, руки вверх. Обратите внимание на прямую спину. По сигналу "Гномы" - выполняете присед, руки на колени, и продолжаете передвигаться вперед. Темп - средний. Спина прямая, голову не наклонять. Повторите сигналы "Великаны"- "Гномы" 2-3 раза,

Детям очень нравится изображать животных и разные фигуры. Попросите ребенка изобразить:

"медведя", который идет на 4 "лапках" ищет малину в лесу;

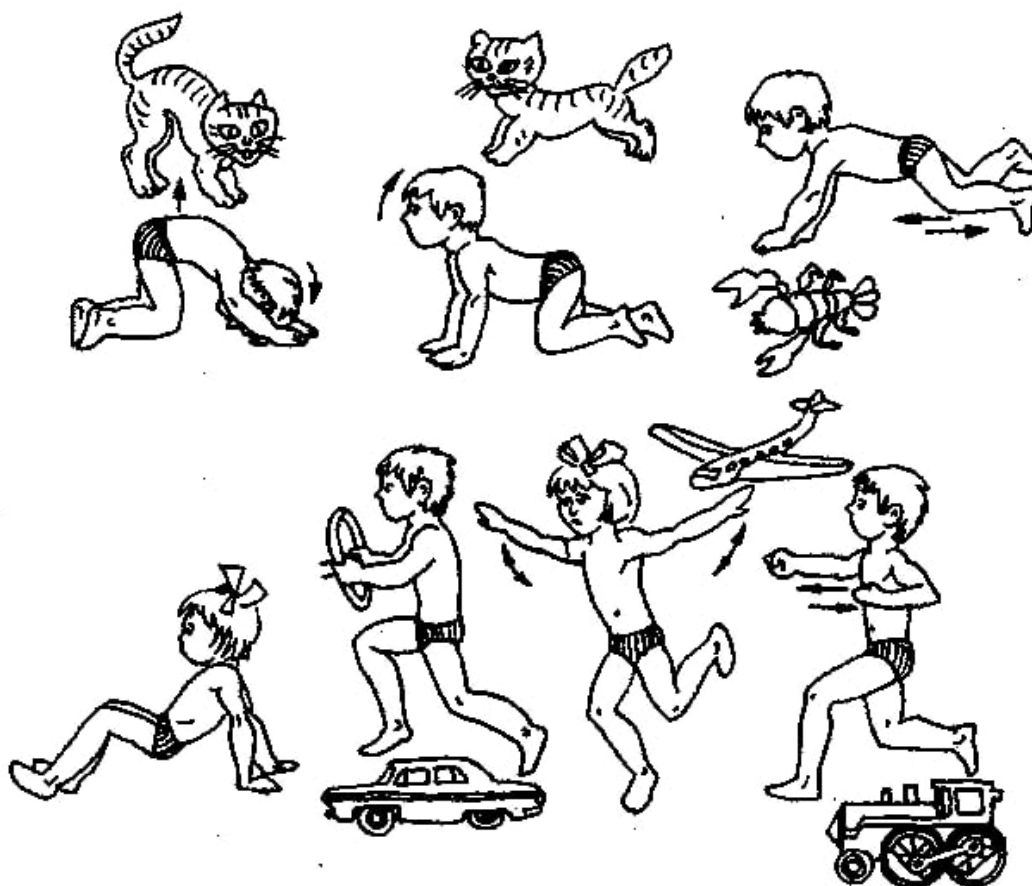
"лису" - хитрую, лиса медленно крадется ищет зайчика (руки впереди ладони расслаблены)

"цаплю" - идти высоко поднимая ногу (колени подтягиваем к груди, тянем носок);

"птичку" - руки в стороны, изображать летающую птицу;

"зайчика" - попрыгайчика (прыжки на месте или с передвижением вперед. Объясните что приземляться надо на носки "мягко", ноги работают как пружинка, полусогнуты);

"лягушку" - лягушка прыгает, присед ноги широко расставлены, руки между ногами с упором о пол, и отталкиваясь руками ногами прыгать вперед.



Каждое упражнение выполнять по 3-4 р.

1. Комплекс общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:

1. «Покажи ручки»

Исходное положение (далее И.п.): стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вы: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперед, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Вы: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:3-4 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вы: «Где колени?» наклониться вперед, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Пов:4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вы: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п.
Пов:4-5 раз.

5. «Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Можете выбрать упражнения с картинки, и попробовать выполнить их с ребенком.

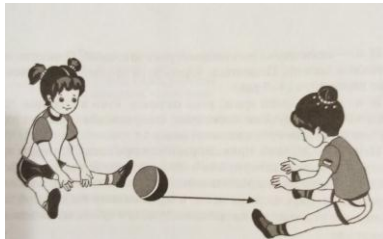


Основные виды движений (Если нет мяча, замените его например, на клубок ниток или то, что может катиться по полу (не бьющееся), используйте другие упражнения без мяча.)

1. **Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками** (если нет мяча используйте мягкую игрушку не большую, клубок ниток. Подбрасывать мяч не высоко, перед собой на уровне лица)



2. **Прокатывание мяча друг другу** (сидя на полу лицом друг к другу, ноги широко расставлены. Работать над точным прокатыванием мяча друг другу и ловлей мяча. Расстояние 1.5-2м.



3. **Прокатывание мяча в ворота.** Игра "Футболисты" (вместо ворот можно поставить кубики, машинки, кегли, кастрюли или встать самим широко расставив ноги изобразить ворота), с расстояния 1- 1.5 м, ребенок двумя руками отталкивает мяч, так чтобы мяч закатился прямо в ворота. Можете рассказать про спортивную игру "Футбол".