

Гимнастика вдвоем

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни — это показать на собственном примере, как нужно относиться к физической культуре и спорту. Если ваш ребенок будет видеть, что вы, родители, испытываете удовольствие от здорового активного образа жизни, они обязательно будут вам подражать. И к тому же вы станете участником и свидетелем того, как ваш ребенок осваивает новые движения, получает и обогащает свой двигательный опыт.

«Гимнастика вдвоем» - это физические упражнения, которые выполняются в паре – взрослый и ребенок. Это могут быть совместные общеразвивающие и акробатические упражнения, основные движения (*ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, бросание и ловля*) взрослого и ребенка. Взрослый, организуя совместные физические упражнения с ребенком, выступает и в роли партнера (общеразвивающие упражнения, основные движения, и роли тренера (акробатические упражнения, и помощника (*ходьба, ползание, лазание*)).

«Гимнастика вдвоем» может выступать и в качестве утренней зарядки, и в качестве семейного досуга, как в квартире, так и за ее пределами на отдыхе.

«Гимнастика вдвоем позволяет»:

- ощутить и ребенку и взрослому радость от совместной двигательной деятельности,
- устанавливать эмоционально-тактильный контакт взрослого с ребенком (ощущать тепло рук, обнимать, целовать ребенка и п. д.,
- организовывать вербальное и невербальное (*мимика, жесты*) общение,
- совершенствовать двигательные умения и навыки взрослого и ребенка,
- развивать у детей и взрослых творческую, познавательную активность, инициативу, расширять кругозор.

В настоящее время не каждая семья может позволить создать для ребёнка дома физкультурный уголок: нет средств или не позволяет жилплощадь. Каждая мамочка мечтает заняться физкультурой, но у неё не хватает времени.

Хочу предоставить вашему вниманию, некоторые упражнения. Особенность этих занятий в том, что взрослый и ребенок вместе, в тесном соприкосновении выполняют физические упражнения, играют. Телесный контакт помогает им почувствовать друг друга, понять и принять, ощутить себя едиными. У ребёнка и взрослого укрепляются мышцы тела, улучшается кровоснабжение, но самое главное – происходит общение без напряжения и назидания в форме игры.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка, темп	Организационные и методические приемы, способы обучения движениям
1.	«Потянись – друг другу улыбнись» И.п. – о.с. лицом друг другу на расстоянии шага. На счет 1 – поднять руки через стороны вверх – вдох. На 2 – вернуться в и.п. – выдох.	6 раз	Одобрение дружных пар.
2.	«Проверяем силу» И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, взяться руками друг за друга, сцепив пальцы, согнуть руки в локтях. На счет 1-3 поочередно выпрямлять руки в локтях, на 2-4 – вернуться в и.п.	3+3, темп средний	Очень важное качество – сила людей. Проверим, какие вы сильные! <i>Показ движения вместе с ребенком.</i> – Руки проверили – они у вас сильные. А спина? Проверим!
3.	«Проверим спинку» И.п. – сидя спинами плотно друг к другу, сцепка предплечьем, ноги вместе. На счет 1 – наклон вперед, не сгибая ног в коленях, на 2 – наклон назад.	4+4	– Молодцы! Встали и погладили друг друга по спинке
4.	«А ноги сильные?» И.п. – сидя лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, упор ступнями ног друг о друга.	4+4	Осталось проверить ваши ноги. Это очень трудно, но нужно постараться, главное –

	Поочередно с силой сгибать и разгибать ноги		правильно принять исходное положение
5.	«Котята и щенята» <i>Котята.</i> И.п. – стоя на коленях, руки на предплечьях. <i>Щенята.</i> И.п. – стоя на коленях, руками опираться о пол.	По 5 раз	<i>Котята – это дети, щенята – это взрослые.</i> <i>На сигнал «Котята!» дети подползают под «щенят» . На сигнал «Щенята!» взрослые перепрыгивают через «котят».</i>
7.	«Веселая семья» 1. «Радуемся солнышку и друг другу». И.п. - встать лицом к друг другу, взяться за руки. 1-подняться на носки, подняться вверх, вдох; 2-вернуться на носки, потянутся в и.п. - выдох Ощутить радость от совместного выполнения упражнения.	По 6 раз медленно	Обращаем внимание на ощущения от выполнения упражнения.
8	2. « Повороты парой» И.п.- встать напротив друг друга на расстоянии шага, взять за руки, Сделать поворот направо (налево) одновременно, не расцепляя рук. Ощутить ловкость и помощь друг друга	4+4 в разные стороны.	
9	3. «Выпады в стороны» И.п. – стоят боком, прижавшись, друг к другу. 1.- сделать выпад в сторону с движением рук в стороны. 2.- И.п. 3.-4 то же в другую сторону.	по 4 раза в каждую сторону.	Ощутить плечо друг друга.
10	4. «Тянем-потянем, вытянуть не можем» И.п. – полуприсев напротив друг друга, взяться за руки. Поочередно приседать и вставать, помогая друг другу, имитируя «вытягивание репки», возвращаться в исходное положение.	5+5	
11	5. «Очень трудная задачака – упражнение перекачка» И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги широко расставлены в полуприседе, руки вперед, ладонями сцепиться. Поочередно переносить туловище на правую (левую) ногу, не вставая с полуприседа. Не отрывая ладоней друг от друга.	4+4 темп умеренный	Не отрывать ступни от пола.
12	6. «Прыжки на одной ноге» И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии шага на одной ноге, другую ногу держит партнер. 1-4 – попрыгивать вверх, помогая друг другу; 5-8- поменять ноги.	4+4 2 серии.	Ощутить чувство силы и помощи друг другу

Успешных упражнений и хороших эмоций!!!