

Физическое воспитание дошкольников.

Утренняя гимнастика с папой и мамой.

Важнейшей задачей современной семьи и дошкольного учреждения является воспитание здорового ребенка, способного проявлять самостоятельность, творчески мыслящего, уверенного в своих силах.

"Здоровый ребенок – здоровая нация, здоровая нация – здоровое, богатое государство"

(П. Л. Лесгафт)

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

"Ловкие и умелые"

1. "Потянись – друг другу улыбнись". И. п. – Лицом друг к другу на расстоянии шага. 1- поднять руки через стороны вверх–вдох. 2–и. п. –выдох. (6–8 раз).
2. "Проверим силу". И. п. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1- 3 поочередно выпрямлять руки в локтях, 4–и. п. (6–8 раз).
3. "Проверим спинку". И. п. – сидя спинами плотно друг к другу. 1–наклон вперед, не сгибая ног в коленях, 2–наклон назад (6–8 раз).
4. "А ноги сильные?" И. п. - сидя лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, упор ступнями друг о друга. Поочередно с силой сгибать и разгибать ноги (6–8 раз).
5. "Котята и щенята". "Котята" И. п. – стоя на коленях, руки на предплечьях. "Щенята". И. п. –стоя на коленях, руками опираться о пол. "Котята" - дети подлезают под "щенят". "Щенята" - взрослые перепрыгивают через "котят" (8–10 раз).
6. Повторить упражнение № 1.

"Силачи" (с мячом)

1. "Передай камень над головой". И. п. стоя спиной друг к другу, мяч у ребенка, руки внизу. 1–поднять мяч, передать через вверх взрослому, сказать "Ух!" (6 раз).
2. "Передай камень справа, слева". И. п. – сидя спиной друг к другу, мяч у ребенка. 1-3 - поворот вправо (влево, передать мяч "Бери!", 4–и. п. (6 раз).
3. "Передай камень лежа" И. п. – лежа на спине, головами друг к другу. 1–поднять руки, "Возьми!", 2–и. п. (: раз).
4. "Перебрось–поймай!". И. п. – стоя на коленях. Бросать мяч друг другу со словами "Перебрось–поймай!" (снизу) (2 мин.).
5. "Катим камни" И. п. сед, упор сзади на расстоянии 3 м., ноги согнуты. У ребенка ноги на мяче, поочередно катать мяч ногам друг другу (по 10 раз).

"Весёлая семейка"

1. "Радуюсь солнышку". И. п. – встать лицом друг к другу, взяться за руки. 1 – подняться на носки, потянуться вверх, вдох, 2 – и. п, выдох. (8 раз).
2. "Повороты парой". И. п. встать напротив друг друга, взяться за руки. Поворот направо (налево) одновременно, не расцепляя рук. Ощутить ловкость и помощь друг друга (6 раз).
3. "Тянем–потянем". И. п. – полуприсев напротив друг друга, взяться за руки. Поочередно приседать и вставать, помогая друг другу, имитируя "вытягивание репки" (10 раз).
4. "Выпады в стороны" И. п. – стоят боком, прижавшись друг к другу. 1 – сделать резкий выпад в сторону с движением рук в стороны, 2 и. п., 3-4 в другую сторону (по 4 раза).
5. "Перекачка" И. п. стоя лицом друг к другу, ноги расставлены, ладонями сцепиться. Поочередно переносить туловище на правую (левую) ногу, не вставая с полуприседа, не отрывая ладони. Ощутить силу рук, ног, туловища. (по 4-5 раз).

6. "Прыжки на одной ноге" И. п. стоя лицом друг к другу, на одной ноге, другую ногу держит партнер. 1-4 подпрыгивать, помогая друг другу; 5-8 поменять ногу (2-3 раза).

7. "Приседание спиной друг к другу". И. п. спиной друг к другу. 1 – присесть, широко разведя колени, 2 – и. п. (6-8 раз).