**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

 Предлагаем Вам консультации, как можно провести время дома с пользой для Вас и Ваших детей. Вы можете совместно заниматься физическими упражнениями и играми в домашних условиях. Вашему вниманию предлагаются комплексы упражнений и игр с подробным описанием и методическими рекомендациями.

# **Как проводить утреннюю гимнастику.**

 Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Оздоровительное значение утренней гимнастики, снятие «заторможенности» ребенка после ночного сна дополняется важным психологическим моментом- воспитанием привычки начинать день с физических упражнений.

 С воспитанниками детских садов утренняя гимнастика проводится регулярно, за исключением выходных и праздничных дней, времени отпуска родителей, проводящих его с детьми. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая и те дни, когда ребенок остается в семье. Заниматься утренней гимнастикой можно, начиная с 1,5- 2 лет. Несложный комплекс физических упражнений, выполняемых малышом ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат), способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.

Чтобы ребенок нормально развивался и хорошо себя чувствовал, недопустимо выполнение комплекса упражнений, предназначенных для взрослого, стремящегося привлечь к зарядке своего ребенка. Такой комплекс рассчитан на значительную физиологическую нагрузку, которая непосильна для маленького ребенка. Трудны, например, упражнения в упоре у стола, у стула, сильные наклоны туловища назад (они могут ухудшить осанку). Для дошкольника подбирается специальный комплекс гимнастических упражнений, построенный с учетом их анатомо-физиологических особенностей.

Конечно, совместные занятия взрослых и детей очень привлекательные для ребенка, сближают членов семьи, эмоционально окрашивают этот важный момент в режиме дня. Поэтому важно заранее составить «общий» комплекс утренней гимнастики, при этом взрослые выполняют упражнения большее число раз и следят за качеством выполнения движений ребенка, его дыханием. В связи с этим можно предложить **советы по составлению и проведению утренней гимнастики, чтоб она давала положительные результаты.**

1. До гимнастики следует подготовить необходимое оборудование: спортивную форму, коврик, пособия, музыкальное сопровождение. Дети старшего дошкольного возраста это делают самостоятельно, приучаясь к определенной ответственности, соблюдая порядок. Малышам можно напомнить, что понадобится для гимнастики и вместе с ним все заранее подготовить. После гимнастики ребенок относит пособия в специально отведенное для них место.
2. Упражнения для утренней гимнастики (для младших ребят 4-5 упражнений, для старших 6-8) надо выбирать так, чтобы в них чередовалась работа разных мышечных групп- плечевого пояса, спины, живота, ног. Маленьким детям предлагайте больше имитационных упражнений, отражающих знакомую им жизнь («птички машут крыльями» - поднимание рук в стороны и помахивание кистями; «заведем мотор»- вращение согнутыми в локтях руками перед грудью; «насос»- наклоны вперед или в стороны) и т.д.
3. Упражнения должны быть доступными малышам и уже освоенными ими.
4. Упражнения в комплексе гимнастики должны составляться в определенном порядке: начинать гимнастику надо с разных видов ходьбы (на носках, пятках, на внешней стороне стопы); вначале выполняются упражнения для плечевого пояса (потягивания), затем упражнения для ног (отставление ноги, приседания, поднимание ног), после включаются упражнения для туловища (наклоны, повороты). Заканчивается утренняя гимнастика бегом или поскоками (для младших дошкольников- 30-40 сек., для старших- 1-1,5 мин).
5. Длительность гимнастики для детей 2-4 лет- 4-6 мин., для 5-6 лет- 8-10 мин.
6. Взрослому необходимо следить дыханием ребенка. Вдох и выдох должны следовать друг за другом в строгой последовательности (ритмично). Вдох делается, когда ребенок выпрямляется, разводит или поднимает руки, выпрямляет ноги, а выдох- при наклоне, сведении рук, сгибании ног. Во всех случаях нужно избегать задержки дыхания и натуживания. Выполнение упражнений всегда связано с усилением дыхания и поэтому необходимо позаботиться о том, чтобы вдыхаемый воздух был свежим. В теплое время года окно должно быть распахнуто настежь, а зимой открыта форточка.
7. Уделять внимание качественному выполнению упражнений. Следить за сохранением правильной осанки.
8. Периодически по мере усвоения (примерно каждые 7- 10 дней) необходимо менять упражнения.
9. Утреннюю гимнастику целесообразно проводить до умывания, а по ее окончании приучают детей к обтиранию или прохладному душу, что является эффективным средством закаливания.

 В помощь родителям предлагаются комплексы утренней гимнастики.

## **Комплексы для детей 2-3 лет**

# **Без предметов**

1. ***«Самолет».***

 И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

 Руки в стороны- крылья самолета, вернуться в исходное положение- улетел самолет. Повторить 5 раз.

1. ***«Самолет выбирает место посадки».***

 И.п.: ноги врозь, руки в стороны.

 Наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

1. ***«Посадка».***

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Ру­-
ки в стороны, присесть - опуститься на землю, вернуться в исходное положение. Позже говорить «сели». Повторить 4 раза.

1. ***«Летчикам весело».***

 И.п.: то же, руки вниз.

Слегка сгибать и выпрямлять ноги, затем перейти на подпрыгивание. Повторить 2-3 раза по 6—8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

### **С использованием стула**

1. ***«Похлопаем по стулу».***

И.п.- стоять за спинкой стула (близко), ноги слегка расставить, руки за спину.

2-3 раза похлопать, сказать «хлоп, хлоп», вернуться в исходное положение. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

1. ***«Где пятка?».***

И.п.- сидя на стуле, ноги врозь, руки на спинке стула у сиденья. Наклон вперед к правой ноге, коснуться обеими руками пятки, сказать «здесь», вернуться в исходное положение. То же, к другой ноге. Сохранять устойчивое положение. Повторять 2 раза.

1. ***«Не задень».***

И.п.- сидя на полу, ноги под стулом, руки упор сбоку. Согнуть ноги, колени ближе к животу, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

1. ***«На месте и вокруг».***

И.п.- стоять за стулом, ноги слегка расставить, руки вниз. 6-8 подпрыгиваний на месте, затем ходьба вокруг стула. Прыгать мягко, легко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

####  **С мячом (диаметр 25- 30 см)**

 ***1. «Выше мяч».***

И.п.- ноги слегка расставить, мяч опущен.

Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4 раза.

1. ***«Оглянись».***

И.п.- сидя, ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу за спиной.

Поворот, посмотреть, сказать «вижу», вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 3 раза.

1. ***«Катаем».***

И.п.- ноги слегка расставить, руки за спиной, мяч на полу. Присесть, покатать мяч, вернуться в исходное положение, сказать «катаем». Повторить 4 раза.

1. ***«Потрогай ногой».***

И.п.- то же, руки на пояс.

Поднять ногу, осторожно коснуться ею мяча, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза, затем сменить ногу, голову не опускать. Дыхание произвольное. Закончив упражнение, предложить ребенку бег или подпрыгивание.

## **Комплексы для детей 3- 4 лет**

# **Без предметов**

1. ***«Птички».***

И.п.- ноги слегка расставить, руки за спину.

Руки в стороны, помахать ими- крылья машут, опустить руки.

Опускать руки медленно и говорить «чик- чирик».

1. ***«Часы бьют».***

И.п.- ноги врозь, руки на пояс.

Наклон вперед- вниз, сказать «бум» и выпрямиться. Повторить 6 раз.

1. ***«Поднимись выше».***

И.п.- сидя на пятках, руки за спину.

Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в исходное положение. Опускаясь, сказать 2сели». Позже предлагать ребенку встать полностью. Повторить 5-6 раз.

1. ***«Неваляшки».***

И.п- то же

Покачивание из стороны в сторону. После 3-4 покачиваний- остановка, отдых. Повторить 4-5 раз.

1. ***«Зайчик».***

И.п- ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков.

10- 15 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать мягко, легко. Повторить 3-4 раза.

1. **«Шарик».**

И.п.- то же

Имитировать надувание шариков и отпускание их вверх. Повторить 4-6 раз.

### **С использованием стула**

 ***1. «За спинку стула».***

 И.п.- сидя, руки у плеч, кисть в кулак.

 Руки за спину, соединить, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

 ***2. «К одной и другой».***

 И.п.- сидя, руки за спинкой стула (за спиной).

 Наклон к одной ножке стула, выпрямиться. То же, к другой. Ноги не сдвигать.

 Повторить 3 раз.

 ***3. «Выпрями ноги».***

 И.п.- сидя, руки на сиденье.

Выпрямить одну ногу, другую, поднять, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

***4.«Посмотри на стул».***

И.п.- стоять за спинкой стула, руки за спину.

Поворот в одну сторону, посмотреть, где стул. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать, не сгибать. Повторить 4 раза.

1. ***«Подпрыгивание».***

Ноги слегка расставить, руки вниз. 3-4 пружинки, подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Прыгать легко, мягко. Повторить 3 раза.

**С мячом (большого и среднего диаметра)**

1. ***«К себе и вниз».***

И.п.- ноги слегка расставить, мяч опущен.

Мяч к себе и вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

1. ***«Вот он».***

И.п.- ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.

Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он», вернуться в исходное положение. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

1. ***«Не отпусти».***

И.п.- сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади.

Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. Повторить 5 раз.

1. ***«Коснуться пола».***

И.п.- стоя на коленях, мяч перед грудью.

Поворот вправо (влево), коснуться мячом пола, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

1. ***«Вокруг мяча».***

И.п.- ноги слегка расставить, мяч на полу.

Несколько пружинок и 8-10 подпрыгиваний на месте (вокруг мяча), ходьба на месте или вокруг мяча в противоположную сторону. Повторить 3 раза.

## **Комплексы для детей 4 –5 лет**

# **Без предметов**

1. ***«Пальцы врозь».***

И.п.- ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак

* 1. руки вверх, посмотреть, потянуться;
	2. исходное положение

 Позже подниматься на носки. Повторить 6 раз.

1. ***«Качалка».***

И.п.- сидя, ноги врозь, руки на пояс

1-2- наклон вперед;

3-4- выпрямиться, наклон назад.

 После двух-трех движений- отдых, расслабление, пауза. Повторить 4 раза.

1. ***«Носок вниз».***

И.п.- ноги слегка расставить, руки за спину

* 1. поднять правую ногу, носок вниз;
	2. исходное положение

 То же, из исходного положения сидя, лежа на спине. Повторить 4 раза.

1. ***«Посмотри на пятки».***

И.п.- стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс (за спину, у плеч)

1-2- поворот вправо, посмотреть;

3-4- исходное положение

То же, влево. Повторить 3 раза.

1. ***«Покажи пятки».***

И.п.- сидя, руки упор сзади

* 1. натянуть носки ног на себя, пятки вперед;
	2. исходное положение.

 Движения выполнять только стопой. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз

1. ***«Подпрыгивание».***

И.п.- ноги слегка расставить, руки на пояс.

Подпрыгивание с поворотом вокруг себя и ходьба на месте. Прыгать легко, высоко. Повторить 3-4 раза.

##### **С обручем**

1. ***«Посмотри в обруч».***

И.п.- ноги слегка расставить, обруч к плечам

* 1. обруч вверх, посмотреть на обруч;
	2. и.п., сказать «вниз».

 Повторить 5 раз.

1. ***«Поверни обруч».***

И.п.- сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса

1-2- поворот вправо, повернуть и обруч;

3-4- и.п.

То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3 раза.

1. ***«Не задень».***

И.п.- то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков

1-2- ноги прямые врозь;

3-4- и.п.

Повторить 5 раз.

1. ***«Не урони»***

И.п.- ноги врозь, обруч на шее, руки на пояс

1-2- приподнять голову, наклон вперед- выдох;

3-4- и.п.

Повторить 5 раз.

1. ***«Обруч вперед»***

И.п.- основная стойка, обруч вниз, хват с боков

1-2- присесть, коснуться ободом пола;

3-4- и.п.

Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо. Повторить 5 раз.

1. ***«Подпрыгивание»***

И.п.- ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу.

Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

1. ***«Обруч вперед»***

И.п.- основная стойка, обруч опущен

Медленно поднять обруч вперед и медленно опустить вниз, сказать «вниз». Повторить 4-6 раз.

### **С использованием стула**

1. ***«Руки за спину».***

И.п.- сидя верхом, лицом к спинке стула, руки за спину

1-2- руки через стороны на край (верх) спинки стула;

3-4- и.п.

Голову не опускать. Повторить 6 раз.

1. ***«Ладони на сиденье»***

И.п.- стоять за стулом, руки на пояс

* 1. руки в стороны;
	2. наклон через спинку стула, ладони на сиденье, смотреть вперед;
	3. выпрямиться, руки в стороны;
	4. и.п.

Повторить 6 раз.

1. ***«Колено к животу»***

И.п.- сидя верхом, руки упор сзади

1-2- правую ногу поставить на сиденье;

3-4- и.п.

То же левой. То же выполнять одновременно. Повторить 3-4 раза.

1. ***«Хлопки»***

И.п.- то же, лицом к спинке стула, руки на пояс

1-2- наклон в сторону до передней ножки стула, хлопнуть, сказать «хлоп2;

3-4- и.п.

То же в другую сторону. Повторить 3 раза.

1. ***«На стул»***

И.п.- сидя на полу перед стулом, ноги врозь, руки упор сзади

* 1. поднять правую ногу, положить на стул;
	2. и.п.

То же, левой. То еж одновременно. Голову не опускать. Повторить 3 раза.

1. ***«Выше колено»***

Бег на месте. 12- 16 шагов и ходьба на месте. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

### **С использованием стены**

1. И.п.- основная стойка, одна рука вверху, другая вниз
	1. поменять положение рук- вдох;
	2. исходное положение- выдох;

 Повторить 6-8 раз.

1. И.п.- ноги врозь, отступив на полшага от стены, руки внизу
	1. поднимая руки вверх, прогибаясь в спине, коснуться руками стены;
	2. исходное положение

 Голову не опускать, смотреть на руки. Повторить 6-8 раз.

1. И.п.- основная стойка, руки на пояс
	1. поднять согнутую в колене ногу вперед;
	2. отвести бедро в сторону до касания стены;
	3. колено вперед;
	4. исходное положение.

 То же , другой ногой. Повторить 4-5 раз.

1. И.п.- присед в упоре спиной к стене

1-4- переставляя ноги по стене, выпрямить их, выполнив упор на руках, упираясь ногами в стену;

 Так же вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

1. И.п.- основная стойка

1-2- правую ногу и руку поднять в сторону как можно выше;

3-4- и.п.

 То же, в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз каждой

 ногой.

1. И.п.- стоя лицом к стене на расстоянии шага от стены, руки касаются стены на уровне груди

1-4- перебирая руками по стене, наклон вперед до пола- выдох;

5-8- обратное движение- и.п.-вдох.

Колени не сгибать. Повторить 5-6 раз.

1. И.п.- основная стойка

1-3- подпрыгивание на двух ногах на месте;

* 1. поворот на 180\*.

 Дыхание произвольное. Повторить 10-15 раз.

## **Комплексы для детей 6-7 лет**

# **Без предметов**

## **1.«Хлопок».**

###### И.п.- ноги слегка расставить, руки вниз

1. 2-дугами через стороны руки вверх, хлопок;

## 4- исходное положение

То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.

**2.** И.п.- ноги шире плеч, руки за спину

 1-2- наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо;

 3-4- исходное положение

 То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.

**3.** «Пружинки»

 И.п.- ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз

 Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед- назад. После 4-6 взмахов- пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

**4.**И.п.- лежа на животе, кулаки под подбородком

 1-2- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед- вверх, прогнуться;

 3-4- исходное положение

 То же, руки в стороны, приподнимая ноги- «рыбка». То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз.

**5.«**Хлопок под коленом».

 И.п.- лежа на спине, руки за головой

 1-2- согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом;

 3-4- исходное положение

 Носки тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5раз под каждой ногой.

**6.** «Дотянись до пятки»

 И.п.- стоя на коленях, руки в стороны

 1-2- поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо;

 3-4- исходное положение

 То же, другой рукой. Повторить 5 раз.

**7.«**Меняй руки»

 И.п.- основная стойка

 1-2- присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону;

 3-4- исходное положение

 Голову не опускать, спину держать прямо. То еж, меняя руки. Повторить 10 раз.

**8.«**Подскоки»

 И.п.- то же, руки на пояс

 20 подскоков на правой ноге, 20 на левой, 10 шагов. Повторить 3-4- раза. Увеличить продолжительность ходьбы.

# **С обручем**

***1*.«**Обруч за плечи»

 И.п.- ноги слегка расставить, обруч опущен

 1-2- обруч вверх, за плечи, голова прямо;

 3-4- исходное положение

 Повторить 8 раз.

**2.** «Подуй в обруч»

 И.п- ноги шире плеч, обруч перед грудью

 1-2- полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу- длительный выдох;

 3-4- исходное положение- вдох

 Повторить 8-10 раз.

**3.** «Достань обруч»

 И.п.-лежа на спине, обруч за головой

 1-2- ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча;

 3-4- плавно вниз.

 Ноги не сгибать, носки тянуть. Повторить 6-8 раз.

**4.«**Подними обруч»

И.п.- лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях

1-2- ноги и руки вверх, прогнуться;

3-4- исходное положение

Повторить 6-8 раз.

**5.«**Покажи носок»

 И.п.- основная стойка, руки на поясе, обруч на полу на расстоянии полушага

1. праву (левую) ногу вверх, носок тянуть;
2. в обруч на носок;
3. вверх;
4. исходное положение
5. Повторить по 6 раз.

**6**.И.п.- стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед

1-правую (левую) руку в сторону, смотреть на руки;

 2-исходное положение

 Повторить по 3-4 раза.

**7.«**Впрыгни- выпрыгни»

 И.п.- основная стойка, обруч на полу сбоку

 Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу (два круга), два круга обойти в противоположную сторону. То же, но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный. Повторить 4-5 раза.

8.Повторение первого упражнения в медленном темпе.

### **Со скакалкой**

1. И.п.- ноги врозь, ступни параллельно, скакалка, сложенная вдвое, за спиной

 1-2- поднимаясь на носки, скакалку вверх;

 3-4- исходное положение

 Повторить 10 раз.

1. И.п.- ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее
	1. поворот вправо, правую руку в сторону
	2. исходное положение

 То же, в другую сторону. Повторить по 5 раз.

1. И.п.- основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, в руках
	1. скакалку вверх за плечи;
	2. присесть с прямой спиной;
	3. встать, скакалка за плечи;
	4. исходное положение

 Повторить 8 раз.

1. И.п.- ноги шире плеч, стоять на скакалке, концы ее в руках
	1. наклон вперед, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку с натянутой скакалкой назад;
	2. исходное положение

 То же, наклон к левой ноге. Повторить по 4-5 раз.

1. И.п.- лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, в руках
	1. скакалку вверх;
	2. согнуть ноги, продеть над скакалкой;
	3. 4- вниз, ноги прямые, поверх скакалки.

 То же, ноги продеть под скакалкой. Повторить 8 раз.

1. И.п.- основная стойка, скакалка сзади, держать за концы

Прыжки на месте через вращающуюся скакалку на одной ноге, другой ноге, поочередно. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

 **7.**Повторение первого упражнения в медленном темпе (6раз).

### **С малым мячом**

1. И.п.- ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной

1-2- руки в стороны, мяч в правой руке;

3-4- исходное положение

 Переложить мяч в левую руку. Повторить 5 раз.

1. И.п.- основная стойка, мяч в правой руке

1-2- правую прямую ногу вверх, переложить мяч в левую руку;

3-4- исходное положение

 То же другой ногой. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

1. И.п.- ноги шире плеч, мяч в правой руке

1-2- наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в левую руку за правой пяткой

3-4- исходное положение

 То же другой рукой. Повторить 5 раз.

1. И.п.- ноги врозь, мяч в правой руке

Подбросить мяч вверх, хлопок сзади, поймать мяч. Повторить 10 раз.

1. И.п.- основная стойка, приседая подбросить мяч вверх, выпрямляясь, поймать. Повторить 8-10 раз.
2. И.п.- ноги шире плеч

Поворот вправо, бросок мяча о пол, поймать- исходное положение.

То же, в другую сторону. Сохранять устойчивое положение. Бросать мяч ближе к пяткам. Повторить 5 раз.

1. И.п.- основная стойка, мяч справа на полу

Перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. Сделать 10 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

 **8.**Повторение первого упражнения.

**Фитбол- гимнастика дома .**

 Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг). На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр должен быть 45 см, от 6 до 10- 55 см. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

 Упражнения на фитболах развивают и укрепляют мышцы спины, живота, ног, рук и прочих частей тела, а также формируют правильную осанку у детей, при этом происходит напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия, а низкочастотные колебательные движения вызывают формирование положительных адаптационных сдвигов. Выполняя правильно упражнения на фитболах при оптимальной нагрузке, формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета.

 Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев, при этом происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90\*, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу.

Неправильно или «криво» сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс. Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола способствует сохранению равновесия. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, превосходно решая лечебную задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

 Чтобы упражнения, выполняемые на фитболах, принесли пользу, необходимо следовать следующим **рекомендациям:**

**1.**Перед занятием убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить фитобол.

**2.** Надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользящую обувь.

**3.** Начинать с простых упражнений и исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

**4.** Следить, чтобы ни одно упражнение не причиняло боль и не вызывало дискомфорт.

**5.** Избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.

**6.** При выполнении упражнений лежа не задерживать дыхание.

**7.** При выполнении упражнений лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед- назад.

**8.** Не «увлекаться» прыжками на фитболах.

**9.** При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с прокатыванием и перемещением.

**10.** При выполнении упражнений лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

**11.** Физическая нагрузка по времени должна учитывать возраст занимающихся, т.к. дети-дошкольники быстро утомляются. Для выполнения специальных корригирующих упражнений целесообразно выполнять их в течение 5 -10 мин.

**12.** Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить самостраховке.

**13.** Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7- раз.

**Необходимо ребенка научить сохранять правильную осанку**:

**1.**Ввыполняя упражнения для рук и ног в сочетании с покачиванием:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая (через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень»);

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны- вверх- вперед- вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение кистями, в локтевых суставах, в плечевых суставах. Покачиваясь при выполнении таких упражнений, происходит самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

- сидя на фитболе выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков от пола; ходьбу, высоко поднимая колени; приставной шаг в сторону; из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно;

**2.**При уменьшении площади опоры:

- поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;

- поочередно выставлять ноги на носок вперед в стороны на носок;

- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону

**3.**Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе

- наклониться вперед, ноги врозь;

- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;

- наклониться в стороны: сидя на фитболе, ноги стоят на полу, руки ан поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться в стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;

- сидя на фитболе в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитобол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

- исходное положение- лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок- шея- спина должны быть на прямой линии.;

- исходное положение- лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

- исходное положение- лежа на животе на фитболе, руки на полу в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи- над кистями;

- в том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

- исходное положение- лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

- исходное положение- лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

**4.**Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачаться влево- вправо.

**Игры для укрепления мышечного корсета**

 Укрепить организм ребенка, его опорно- двигательный аппарат, усилить мышечный корсет позвоночника, улучшить функцию дыхания, сердечно- сосудистой системы помогут подвижные игры. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы и выполнения других основных элементарных движений. В играх должны использоваться разнообразные исходные положения, в том числе и положения лежа, стоя на четвереньках. Упражнения в таких играх должны выполняться в средней и медленном темпе. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесие. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Вот некоторые оздоровительные игры.

**Игра «Ель, елка, елочка» (для детей от 3 до 6 лет).**

Взрослый предлагает «пойти в лес». «В лесу стоят высокие ели, встань ровно, как эти стройные эли, подтянись, выпрямись». Ребенок останавливается, принимает позу правильной осанки, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?». Ребенок идет за взрослым. Он останавливается: «Вот и сестрички ели-елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Взрослый предлагает встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пойдем дальше, поищем еще сестричек елей. Вот и они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные» Взрослый просит ребенка стать маленькой елочкой. Ребенок садится на корточки, голова прямо, спина выпрямляется, руки ладонями слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. Взрослый поощряет правильное выполнение задания.

**Игра «Все дальше и выше (для детей от 2-до 5 лет).**

Ребенок сидит. Взрослый, отходя от него, бросает ему мяч и приговаривает: «Бросим, дальше, бросим выше».

**Игра «Подпрыгни до ладошки» (для детей от 2 до 5 лет).**

Ребенок сидит или стоит. Взрослый предлагает ребенку дотянуться до ладони, а с 4-5 лет- подпрыгнуть повыше так, чтобы головой достать его ладони. Руку взрослый держит на небольшом расстоянии от головы ребенка. Можно подпрыгивать и доставать до яркой игрушки или колокольчика.

**Игра «Воздушный шар» (для детей от 5 лет).**

Ребенок сидит или стоит, самостоятельно надувая шарик. Взрослый помогает завязать отверстие. Ребенок подбрасывает шар вверх и ловит, бросая взрослому. Он предупреждает, что шар надо ловить осторожно, чтобы шарик не лопнул. Перебрасывать шар друг другу можно и через веревочку. Для ребенка 7 лет и старше задание можно усложнить. Перед ним ставится задача хорошо надуть шар за меньшее число дыхательных движений.

**Игра «Контроль осанки» (для детей от 5 лет).**

По предложению взрослого ребенок подходит к стене без плинтуса, принимает правильную осанку: руки опущены, затылок, лопатки, ягодицы, пятки вплотную касаются стены, голова прямо, шея вертикально, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей по направлению к верху, слегка поднимают руки, пальцы разведены, как «У елочки- иголочки», напряжены. В позе «Куклы» отойти на 2-4 шага вперед от стены (поза напряженная), затем руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»), пройтись 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Поощряйте ребенка, если все задания по «контролю осанки» сделаны правильно.

**Игры для профилактики плоскостопия.**

Игры проводятся без обуви.

**Игра «Ловкие ноги».**

Ребенок сидит на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторить 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Ребенка нужно похвалить, если он сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

 Я платок возьму ногой,

 Поднесу его к другой,

 И несу, несу, не сплю

 Палку я не зацеплю.

**Игра «Ну-ка, донеси!».**

Ребенок сидит на стуле. Под ногами у него простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любым способом (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположной стороны помещения. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто сделает это быстрее, не уронив простынки.

**Игра «Великан».**

Игровые упражнения, описанные ниже в общем комплексе по команде ведущего. Ведущий должен отметить и похвалить ребенка, если он выполнил игровое задание правильно.

1. «Великан». Ходить, приподнимаясь на носках как можно выше.
2. «Карлик». Ходить, согнув ноги в коленях.
3. «Маленький- большой». По сигналу ведущего как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться.
4. «Лошадь». Двигаться по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом. Затем поднимают язык вверх и звонко 5 раз щелкают языком.

**Спортивный уголок в домашних условиях**

 Физическое воспитание ребенка- не простое дело. Для того, чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными, наблюдательными.

 Наблюдая за ростом ребенка, родители видят, как он приобретает жизненный опыт, становится подвижен, иногда даже очень. Но не надо торопится останавливать его. Лучше направить его энергию для приобретения жизненно важных навыков и умений, которые сочетаются с развитием ловкости, быстроты, координации, точности двигательных действий, выносливости, используя для этого физические упражнения.

 Когда в семье создана такая атмосфера, что невозможно не заниматься физической культурой и активное участие в занятиях принимают родители, это вызывает стремление ребенка не отстать от взрослых, а может и превзойти их. Такие занятия и пример родителей формируют у ребенка вкус к физкультуре.

 Общаться с ребенком во время физкультурных занятий надо как бы играя, чтобы упражнения доставляли ребенку радость и удовольствие, а интерес к ним не угасал. Важно при этом учитывать возраст ребенка, его возможности.

В эмоциональные плане- совместные занятия становятся самыми счастливыми событиями дня для ребенка.

 Здесь следует учитывать, что ребенок очень нуждается в постоянной оценке своей деятельности. Он должен видеть результаты своего труда: сам убеждаться в том, что стал дальше прыгать, быстрее бегать и т.п. Пусть он все время одерживает победы над собой. Но чтобы результаты были действительно убедительными, нужно заниматься систематически. Ни срочные дела, ни усталость не должны отодвигать занятия на следующий день. Ведь физкультура не только укрепляет здоровье, но и дисциплинирует, воспитывает целеустремленность. Такие занятия должны стать ежедневными, ведь только систематическая забота о двигательном развитии принесет желаемые результаты: регулярное повторение, логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. К примеру, спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, воспитанию самостоятельности. Оборудовать такой уголок можно спортивными комплексами, приобретенных в спортивных магазинах, отдельными пособиями или изготовить самим.

 Нужные и полезные упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях можно найти в популярной литературе по физкультуре или обратиться за помощью к специалисту по физическому воспитанию.

 Такой путь намного проще и эффективнее того, чем избирают родители. Затратив много сил и средств, установив мини-комплекс в квартире, они считают свою миссию выполненной, не заботясь об организации самих занятий. Такое сооружение ненадолго вызывает интерес ребенка к нему.

 У ребенка не должно быть отрицательных эмоций от чрезмерных или малых нагрузок, неправильной методики занятий, их нерегулярности. Родители должны быть хорошо готовы к таким занятиям с детьми.

 Для этого в данной брошюре даны комплексы, содержащие самые разные снаряды: перекладина, веревочная лестница, качели, трапеция, кольца, наклонная доска и другие.

 Упражнения на снарядах вводятся постепенно и выполняются сначала под руководством и наблюдением взрослых, а после успешного усвоения их детьми могут выполнятся самостоятельно.

 Занимаясь с ребенком не следует останавливаться на том, что он уже освоил. Надо увеличивать количество и темп выполняемых упражнений. Усложнять задания нужно постепенно и очень осторожно.

**Гимнастическая стенка**

***Занятия на гимнастикой стенке способствуют укреплению практически всех групп мышц тела, развивают подвижность в суставах и гибкость в позвоночнике.***

1. Исходное положение- стоя спиной вплотную к стенке, прямые руки вверх хватом за перекладину.

***Поднять согнутую в колене правую ногу, стараясь достать коленом до груди. То же левой ногой. То же двумя ногами одновременно.***

1. Исходное положение- стоя спиной вплотную к стенке, прямые руки вверх хватом за перекладину.

***Поднять обе ноги вверх, не сгибая их в коленях, затем развести их в стороны, свести, опустить.***

1. Исходное положение- стоя спиной вплотную к стенке, прямые руки вверх хватом за перекладину.

***Поднять прямые сомкнутые ноги и описать ими круг, стараясь не отклоняться от вертикальной плоскости.***

1. Исходное положение- стоя лицом к стенке в шаге от нее, хватом прямыми руками за рейку на уровне груди, ноги на ширине плеч.

***Пружинящие наклоны туловища вперед прогнувшись.***

1. Исходное положение- стоя лицом к стенке на нижней рейке, согнутые в локтях руки хватом за перекладину на уровне плеч.

***Согнув в колене правую ногу, поставить ее на уровне середины бедра. Перенеся на нее вес тела. Дотянуться до пола носком левой ноги. Вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.***

1. Исходное положение- стоя спиной вплотную в стенке.

Наклон вперед с хватом руками за рейку на уровне колен. ***Помогая себе руками, согнуться («сложиться»), пытаясь головой (грудью) коснуться колен.***

1. Исходное положение- лежа на спине ногами к стенке, носки ног закреплены под нижней рейкой.

***Поднимание туловища в сед с различным положением рук (вдоль туловища. На поясе, за головой, вверху).***

1. Исходное положение- лежа на полу на спине головой к стенке, руки хватом за вторую рейку снизу.

***Поднимание и опускание прямых сомкнутых ног.***

1. Исходное положение- стоя лицом к стенке на нижней перекладине, согнутые руки на уровне груди.

***Выпрямляя руки и оттягиваясь тазом от стенки, поочередный перехват руками на одну поперечину ниже, затем еще на одну. Ног при этом не сгибать. Вернуться в исходное положение.***

1. Исходное положение- основная стойка спиной к гимнастической стенке, руки вверху, держаться за рейку.

***Перебирая руками по рейкам гимнастической стенки вниз, прогибаться до горизонтального положения с возвращением в исходное положение.***

1. Исходное положение- стоя спиной к гимнастической стенке, руками взявшись за рейки на уровне головы.

***Отведение туловища и поочередное правую (левую) ногу вперед, прогибаясь, выпрямляя руки.***

1. Исходное положение- основная стойка спиной к гимнастической стенке на расстоянии 20-30 см.

***Поочередно шагом правой (левой) ноги прогибаться в грудной клетке с отведение рук вверх- назад и касанием руками реек. То же держа в руках мяч (набивной мяч).***

1. Исходное положение- стоя лицом вплотную к стенке, прямые руки вверх хватом за перекладину.

 ***Подтягивание.***

1. Исходное положение- стоя лицом к стенке, руки хватом за перекладину на уровне плеч.

***Поочередным хватом рук за следующую рейку добраться без помощи ног до верхней перекладины таким же способом спуститься обратно.***

**Эспандеры**

***Эспандеры развивают силу мышц рук, ног, туловища.***

1. Исходное положение- стоя лицом к стенке на расстоянии 1 м, руки вытянуты вперед хватом за рукоятки эспандеров.

***Поочередное опускание рук с растягиванием эспандеров.***

1. Исходное положение- тоже.

***Упражнение то же, но с одновременным опусканием рук.***

1. Исходное положение- стоя правым боком к стенке на расстоянии 1 м, вытянутая в сторону правая рука хватом за рукоятку эспандера.

***Опускание руки с растягиванием эспандера. То же, стоя к стене левым боком.***

1. Исходное положение- стоя спиной к стенке на расстоянии 1 м, отведенные назад руки хватом за рукоятки эспандеров.

***Поочередное опускание правой и левой руки с растягиванием эспандеров.***

1. Исходное положение- то же.

***Упражнение то же, но с одновременным опусканием рук.***

1. Исходное положение- основная стойка, руки согнуты в локтях за головой захватывают у затылка рукоятки эспандера, средина которого находится под ступнями ног.

***Разгибание рук в локтевых суставах, не опуская локтей.***

1. Исходное положение- стоя ноги врозь, одна ручка эспандера в руках хватом сверху, другая- под стопой.

***Сгибать и выпрямлять руки в локтевых суставах.***

1. Исходное положение- основная стойка спиной к гимнастической стенке, руки согнуты в локтях, кулаки у груди, пальцы захватывают ручки эспандера, середина которого закреплена за рейку на высоте грудной клетки

***Одновременное разгибание рук вперед. Вдох делать при выпрямлении рук, выдох- при сгибании.***

1. Исходное положение- правая (левая) нога впереди, стоя спиной к гимнастической стенке, руки согнуты в локтях у груди, пальцы захватывают ручки эспандера, средина которого закреплена за рейку на высоте пояса.

***Поочередное разгибание рук вперед. Дышать глубоко, без задержки.***

1. Исходное положение- сидя на гимнастической скамейке, руки согнуты, кисти у плеч, пальцы захватывают ручки эспандера, середина которого находится под скамейкой.

***Поднимание рук вверх до полного выпрямления.***

1. Исходное положение- основная стойка, ладони обращены к бедрам, пальцы держат ручки эспандеров , другие ручки под ступнями ног.

***Сгибание рук в локтях, поднимая их до уровня груди. Вдох- при поднимании, выдох- при опускании.***

1. Исходное положение- ноги врозь, ладони обращены к бедрам, пальцы держат ручки эспандеров , другие ручки под ступнями ног.

***Поднимание прямых рук вверх. Вдох- при поднимании,*** ***выдох- при опускании.***

1. Исходное положение- стоя ноги врозь, эспандер прижат ступнями ног, руки внизу, пальцы захватывают ручки эспандера.

***Наклоны в стороны, сгибая поочередно руки в локтях, туловище держать прямо. Вдох- при наклоне, выдох- при выпрямлении.***

1. Исходное положение- выпад вперед лицом к гимнастической стенке, руки подняты вперед, пальцы захватывают ручки эспандера, средина которого закреплена за рейку на высоте пояса

***Отведение рук вниз- назад, сгибая их в локтевых суставах.***

1. Исходное положение- выпад вперед спиной к гимнастической стенке, прямые руки отведены назад- вниз. Пальцы захватывают ручки эспандера, середина которого закреплена на высоте пояса за рейку.

***Поднимание прямых рук вперед. Вдох делать при поднимании рук, выдох- при опускании.***

1. Исходное положение- ноги на ширине плеч, эспандер переброшен через гимнастическое кольцо или перекладину, руки вверху, пальцы захватывают ручки эспандера.

***Разведение рук в стороны. То же с поворотом вправо и влево.***

1. Исходное положение- ноги на ширине плеч спиной к гимнастической стенке. Прямые руки подняты вверх, пальцы захватывают ручки эспандера. Эспандер закреплен за рейку над головой.

***Опускание прямых рук вперед, не сгибая туловище. Вдох- при поднимании рук выдох- при опускании.***

1. Исходное положение- стоя ноги врозь, эспандер внизу

***Отведение рук в стороны, растягивая эспандер.***

1. Исходное положение- стоя ноги врозь, эспандер за плечами

***Выпрямление рук в стороны, растягивая эспандер.***

1. Исходное положение- стоя ноги врозь, эспандер вверху

***Разведение рук в стороны, растягивая эспандер.***

1. Исходное положение- основная стойка, пальцы захватывают концы эспандера, средина которого находится под ступнями ног.

***Одновременные одноименные круги прямыми руками внутрь и за ручку. Вдох- в начале круга, выдох- в конце.***

1. Исходное положение- лежа спиной на гимнастической скамейке, руки в стороны, пальцы захватывают ручки эспандера, середина которого находится под скамейкой.

***Поднимание прямых рук вперед. Вдох- при опускании рук. Выдох- при поднимании.***

1. Исходное положение- стоя ноги врозь, кисти у передней поверхности бедра, ладони обращены назад, пальцы захватывают ручки эспандера, середина которого находится под ступнями ног.

***Поочередное поднимание рук вверх, сначала сгибая их, затем разгибая.***

1. Исходное положение- стоя ноги врозь, кисти у передней поверхности бедра, ладони обращены назад, пальцы захватывают ручки эспандера, середина которого находится под ступнями ног.

***Одновременное поднимание рук верх.***

1. Исходное положение- лежа на спине в положении группировки, ноги закреплены в нижних петлях эспандера, руки хватом за верхние его рукоятки.

***Разгибание ног в положение угла и возвращение в исходное положение.***

1. Исходное положение- то же.

***Разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах одновременною***

1. Исходное положение- лежа на животе, ноги согнуты в коленях и закреплены в нижних петлях эспандера, руки хватом за верхние его рукоятки.

***Разгибание ног в коленях и возвращение в исходное положение.***

1. Исходное положение- лежа на животе, ноги согнуты в коленях и закреплены в нижних петлях эспандера, руки хватом за верхние его рукоятки.

***Разгибание рук вверх синхронно с разгибанием ног и возвращение в исходное положение.***

1. Исходное положение- лежа животом на скамейке, руки опущены вниз, пальцы захватывают ручки эспандера.

***Поднимание прямых рук в стороны. Вдох при поднимании, выдох- при опускании.***

**Упражнения на перекладине.**

**Упражнения на перекладине содействуют в первую очередь развитию мышц рук, плечевого пояса и туловища. Висы, выполняемые на перекладине, улучшают осанку. Способствуют увеличению роста.**

1. Вис на руках с постепенным увеличением его продолжительности.
2. Вис на одной руке, сначала на правой, затем на левой также с увеличением продолжительности
3. В висе повороты туловища в области поясницы влево- вправо.
4. В висе на перекладине размахивания туловищем и ногами вперед и назад.
5. Вис на согнутых руках
6. Подтягивание
7. Вис с подниманием согнутых в коленях ног вперед и опусканием их.
8. Вис с подниманием согнутых в коленях ног вперед и удержанием их в этом положении.
9. Вис с подниманием прямых ног вперед и опусканием их.
10. Вис с подниманием прямых ног вперед и удержанием их в этом положении.
11. В висе круги сомкнутыми ногами сначала в одну, а затем в другую сторону.

12.В висе у одного конца перекладины, перехватывая гриф руками, передвижение к противоположному концу. Затем возвращение в исходное положение.

**Упражнения на наклонной доске.**

1. Исходное положение- стоя на четвереньках на нижнем крае доски. Руки хватом за ее края.

***Передвижение на четвереньках, достигая верхнего края доски и задним ходом возвращаясь обратно.***

1. Исходное положение- стоя на верхнем крае доски.

***Спускаться вниз вперед головой.***

1. Исходное положение- сидя на верхнем конце доски спиной вплотную к гимнастической стенке, выпрямленные ноги на доске, прямые руки вверх хватом за рейку.

***Поднимание прямых ног вверх, стараясь дотянуться носками до кистей рук.***

1. Исходное положение- лежа на доске, прямые руки вверх хватом за перекладину стенки.

***Сгибая руки, подтянуть туловище. Упражнение выполняется сначала на спине. Затем на животе.***

1. Исходное положение- сидя на доске ногами к гимнастической стенке, носки ног просунуть под рейку стенки

***Наклоны туловища назад до касания затылком доски (руки можно держать вдоль туловища; на поясе; в стороны; за голову; вверх)***

1. Исходное положение- сидя на доске ногами к гимнастической стенке, носки ног просунуть под рейку стенки.

***Касаться лбом колен, а руками дотянуться до перекладины. \****

\* В этих упражнениях подъем ног или движение туловища должны совпадать с выдохом, а возвращение в исходное положение- со вдохом, стараясь при этом не задерживать дыхание

**Упражнения на веревочной лестнице.**

**На веревочной лестнице выполняется, прежде всего, лазание, развивающее ловкость, координацию движений, воспитывающее смелость.**

1. Лазание по лестнице до верха лицом к ней.
2. Лазание по лестнице до верха спиной к ней.
3. Лазание по лестнице с помощью одних рук. Ноги при этом держать произвольно.
4. Лазание по лестнице с помощью одних рук в положении согнувшись ноги врозь.
5. Лазание по лестнице сбоку от нее

**Кроме лазания на веревочной лестнице можно выполнять раскачивание:**

1. Исходное положение- стоя ногами на нижней ступеньке, руки хватом за ступеньку на уровне лица.

***Раскачивания на лестнице движениями туловища вперед- назад ( как на качелях).***

1. Исходное положение- стоя ногами на нижней ступеньке, хватом согнутыми в локтях руками за ступеньку на уровне лица.

 ***Раскачивания на лестнице движениями туловища***

 ***вперед- назад.***

1. Исходное положение- стоя на полу в шаге от проекции лестницы на пол, руки хватом за ступеньку на уровне лица.

***Оттолкнувшись ногами и подогнув их. Раскачивание вперед и назад в висе на лестнице до остановки снаряда.***

**Как научить ребенка прыгать через скакалку**

Скакалка – популярный спортивный снаряд, с которым хорошо знакомы взрослые и дети. Польза таких упражнений очевидна для мальчиков и девочек. Таким образом, родители могут грамотно организовать свободное время своего чада и весело его провести, изучая различные физические упражнения. Однако важно понять, как научить прыгать на скакалке ребенка и грамотно объяснить ему процесс выполнения данного действия

**В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАТЬ ОБУЧЕНИЕ**

Одним из важных аспектов обучения малыша является его возраст – именно этот критерий «подскажет» родителям, что ребенок готов научиться прыгать через скакалку. К примеру, в год-два дети плохо владеют собственным телом и не смогут в такт прыгать вместе с крутящейся скакалкой. После трех лет, родители могут постепенно приступать к процессу тренировки прыжкового навыка, используя для этого активные игры.

При этом задания в полной мере должны соответствовать возрасту, увлечениям и физическому развитию мальчиков и девочек. К примеру, к 5-7 годам дошкольник должен уметь самостоятельно выполнять простые физические упражнения. Таким образом, начинать выполнять несложные упражнения можно с двух лет. При этом постепенное равновесие и отличная координация движений проявляются ближе к шести годам. Средний возраст, когда можно приступать к обучению прыжкам – 4 года.

**ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ СО СКАКАЛКОЙ**

Прыжки на скакалке – не только веселое времяпровождение для детей, но и также огромная польза для их здоровья. Научившись правильно прыгать на скакалке, удастся отметить весомые преимущества использования данного гимнастического снаряда:

* отличная профилактика плоскостопия;
* укрепляются мышцы в области рук, ног и брюшного пресса;
* у ребенка отмечают улучшенную координацию движений;
* укрепляется сердечно-сосудистая система в процессе регулярных тренировок;
* прыжки на скакалке – отличный способ предотвратить развитие сколиоза;
* выполнение активных физических упражнений улучшает сон и аппетит ребенка;
* такие упражнения позволяют поддерживать детский организм в тонусе;
* тренируются такие важные качества, как ловкость, внимательность и выносливость организма;
* у детей развивается чувство ритма.

В результате такие прыжки способствуют поддержанию здорового состояния детского организма и укреплению иммунной системы.

**КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ СКАКАЛКУ**

Для правильного обучения далеко не последнюю роль играет правильный выбор спортивного инвентаря. Поэтому, чтобы научить ребенка прыгать через скакалку**,**рекомендуется учесть главное правило при ее выборе – рост малыша. Определиться с длиной скакалки можно следующим образом:

* Ребенок должен встать ровно, удерживая спортивный инструмент за рукоятки.
* После этого потребуется наступить на середину скакалки и натянуть ее вверх.
* Если скакалка, сложенная вдвое, имеет длину больше уровня подмышек, тогда ее нужно укоротить. В случае недостаточной длины, малышу будет неудобно прыгать.

Определившись с правильным способом измерения длины данного инвентаря, можно приступать к визуальной оценке. Диаметр скакалки должен варьироваться в пределах от 5 до 8 мм. При этом рекомендуется выбирать модели, изготовленные из плотной веревки или резинового шнура.

Важно проверить, чтобы шнур надежно фиксировался с двух сторон к эргономичным рукояткам. В противном случае во время прыжков ребенок может получить травмы. Ни в коем случае не стоит покупать данный инвентарь на вырост. Ребенку должно быть удобно прыгать в данный момент, а не через несколько лет.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Приучать детский организм к физическим нагрузкам рекомендуется постепенно. Чтобы малыш начал быстро прыгать, для начала необходимо проводить занятия около 5-7 минут. С каждым разом эти упражнения будут увеличиваться до 10-15 минут.

К примеру, малышам возрастом до 5 лет лучше всего заниматься не больше 30 минут в день. Дошкольники могут заниматься спортивными упражнениями полноценный академический час.

Одна из самых распространенных ошибок со стороны родителей, которые не знают, как научить ребенка прыгать на скакалке**–**обучение прыжкам и полное игнорирование того, как правильно поставить руку. Важно помнить, что детям будет намного легче подстроить движение своих ног под ритм, заданный руками. Потому начинать процесс обучения нужно с координации рук и ног, что приведет к правильным вращениям. Затем, переходят к полноценным прыжкам.

Перед началом выполнения работы, лучше всего провести небольшую разминку, чтобы разогреть мышцы и исключить их растяжение. Это может быть ходьба на пятках, гусиный шаг и шаги великана, а также шаги с перекатом (когда нога перекатывается с пятки на носок).

**ПОЭТАПНОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Условно весь процесс обучения длится на три основных этапа:

1. В первую очередь потребуется научить прыгать ребенка на одном месте без скакалки. Это поможет научить малыша правильно приземляться – на носочки и постепенно на всю стопу, что позволяет в дальнейшем избежать травм. Частота должна варьироваться в пределах 50-70 прыжков за 1 минуту. После освоения первого этапа можно переходить к следующим заданиям.
2. Правильное вращение снаряда в руках. Одну из скакалок необходимо разрезать на две части. Важно дать ребенку возможность взять в руки сначала один конец, а затем – сразу две разрезанные части. Родители должны продемонстрировать, как нужно правильно вращать скакалку с помощью кисти, при этом, совершенно не используя плечевой сустав.
3. После работы кистью можно постепенно переходить к практике – родители показывают малышу весь процесс, как нужно объединять прыжки и вращения кистью. В любом возрасте дети любят подражать взрослым, потому необходимо показать весь процесс прыжков на скакалке самостоятельно – в замедленном темпе. Чтобы вселить уверенность ребенку – не забывайте его время от времени хвалить за старания.

**ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ**

Когда малыш научиться уверенно держать спортивный инвентарь и быстро прыгать, переходят к обучению более сложных упражнений. Прыжки с различными заданиями – это полезное времяпровождение для детей разных возрастных категорий.

Родители могут предложить своему чаду следующие упражнения:

* прыгать на скакалке в обратном направлении;
* прыгать через длинную веревку – для этого упражнения потребуется несколько детей (два человека крутят скакалку, а двое – прыгают);
* скрещивание рук перед каждым прыжком;
* двойное прокручивание скакалки перед выполнением каждого следующего прыжка.

Чтобы организовать веселую игру со скакалкой для 5-6 детей, можно поиграть в хорошо знакомую игру под названием «Рыбак». Это популярная игра среди детей младшей группы. Родитель или педагог становится в круг детей и начинает постепенно крутить скакалку («сети рыбака»), чтобы выловить «рыбку». Участники, которые вовремя не подпрыгнули, и скакалка коснулась ног – выходят из игры.

Для детей дошкольного возраста такую игру усложняют – скакалку вращают с большей скоростью, поднимая ее на определенную высоту. Иногда процесс сопровождается дополнительными условиями – прыжки только на правой или левой ноге, прыжки с хлопком и другое.

Начало формы

Подготовило воспитатель Сеслова Л.Н.