Чем занять любимого ребенка дома? Советы инструктора по физической культуре

Тот, кто хочет быть здоровым, сильным и красивым должен подружиться с физкультурой!

Физические упражнения делают наш организм выносливым и устойчивым к болезням.

Самый простой способ этого добиться – утренняя гимнастика. Делайте ее каждый день, ведь для этого нужно всего 10-12 минут!



Веселая Зарядка



Спинка ровно, плечи шире! Начинаем: три-четыре! Не ленись и не зевай, А усердно повторяй!



Шею разомнем сейчас: Покиваем пару раз, Вправо глянем, влево глянем, Подбородок вверх потянем.



Ну-ка, с пятки на носок Покачаемся чуток. За осанкою следи, Плечи шире разводи!



Продолжаем разминаться! Чем бы нам еще заняться? Поиграем в попрыгушки! Ну-ка, скачем, как лягушки!



Мы на цыпочки привстанем И ладошки вверх потянем, А потом – наклон вперед. Кто до пола достает?



Ноги шире, крепко стой: Повращаем всей рукой. Раз, два, три – меняем руку! И еще разок по кругу!



Для прямой и крепкой спинки Есть особая разминка: Руки мы на пояс ставим И всем корпусом вращаем.



Чтобы нам собой гордиться, Очень важно не лениться! Бег на месте начинаем! Выше ножки поднимаем!

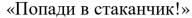
Молодцы,
мы так старались!
Хорошо
позанимались!
Быть здоровыми
хотим –
Завтра снова
повторим!

Особую радость ребенку доставляют упражнения облаченные в форму игр. Милые родители, вам вполне достаточно дома проводить подобные игры, во время которых дети приобретают жизненно важные навыки и развиваются физически.

Физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой все интересно: новые движения, состязательность и участие родителей.

У вас появился лишний повод доставить радость вашему ребенку в общении с вами!

Предлагаю вам несколько вариантов игр:





«Забрось в ведро»



«Сбей кеглю»





«Забей (задуй) гол!»

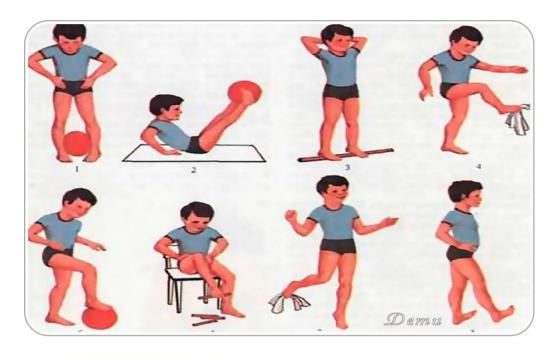


«По ровненькой дорожке!»

«Настольный футбол»



Упражнения с мячом, палочками, салфеткой, с гимнастической палкой





Будьте здоровы!

Инструктор по физической культуре МБДОУ ДС № 360 Порунова Л.Ю.