

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!

Утренняя гимнастика



Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна
От лени и болезни
Спасает нас она!

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:
Поворачиваем 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:

«Попади в стаканчик!»



«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 Поручова Л.Ю.