

Уважаемые родители предлагаем вам, вместе с детьми заниматься физкультурой! В здоровом теле – здоровый дух!



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

КОМПЛЕКС № 5
БЕЗ ПРЕДМЕТОВ, «ХЛОПКИ»



и. п.



Упражнение №1

«Два хлопка над головой»
И. п. — о. с.
1—2 — встать на носки, руки дугами через стороны вверх, хлопнуть 2 раза;
3—4 — и. п.
(6—8 раз.)



и. п.

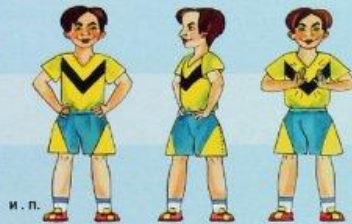


Упражнение №4

«Наклон и два хлопка у ноги»
И. п. — о. с., руки за голову.
1—2 — правую ногу на левую вперед, наклоны вперед, наклоны назад, хлопок у ноги;
3—4 — то же другой ногой.

Упражнение №2

«Поворот и хлопок»
И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 — поворот туловища направо;
2 — и. п.;
3 — руки перед грудью (локти в стороны — книзу), хлопнуть 1 раз;
4 — и. п.;
5—8 — в другую сторону.
(5—6 раз.)



и. п.

Упражнение №5

«Ноги врозь, ноги вместе, два хлопка над головой»
И. п. — упор сидя ноги врозь.
1—2 — ноги вместе, носки оттянуть, руки дугами вверх через стороны, хлопнуть 2 раза;
3—4 — и. п.
(5—6 раз.)



и. п.



и. п.



Упражнение №3

«Полуприсед и два хлопка»
И. п. — о. с., руки за спину.
1—2 — полуприсед, руки выпрямить вперед, хлопнуть 2 раза;
3—4 — и. п.
(5—6 раз.)



и. п.



Упражнение №6

«Подскоки с ноги на ногу»
И. п. — о. с.
20 подскоков с ноги на ногу на месте (2—3 раза, чередуя с ходьбой на месте).

"Подвижные игры дома в период самоизоляции"

Чем заняться во время карантина? Дети, лишенные уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастроченные силы дома. Но многим родителям приходится в это непростое время еще и работать на удаленке и делать массу других дел. К тому же усмирять чересчур разыгравшихся детей нужно, чтобы они не навредили себе или шум не мешал соседям. Поэтому постарайтесь найти время, чтобы поиграть с сыном или дочкой, придумайте ему увлекательное занятие. Совместная игра — это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

Домашний боулинг

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой, а можно обклеить цветным скотчем.

Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

Борьба сумо.

Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов. Маленькие сорванцы будут в восторге от такого занятия! Причем игра увлекательна уже на стадии подготовки. Что нужно найти для экипировки: две домашние папины футболки, два ремешка и две большие подушки. Гигантскую спортивную форму сооружаем с помощью подушек: закрепляем ремешком на груди и спине, сверху надеваем папину майку. А далее самая веселая часть игры — столкновения и падения. Кто удержится, то победитель.

С воздушными шарами

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребует усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

«Ручеек»

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие тем не

менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина.
А заодно малыш вдоволь напрыгается.

