

БРЁВНЫШКО

Исходное положение:

лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки.

Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно



ТАЧКА

Исходное положение: ребёнок лежит на животе с

упором на ладони. Взрослый берет ребёнка за щиколотки, ребёнок приподнимается на руках и идет вперед, взрослый удерживает... После окончания упражнения ребёнка аккуратно опустить на пол.

ОТЖИМАЕМСЯ

Исходное положение:

взрослый стоит на четвереньках, а ребёнок

укладывается коленями на спину



взрослому и упирается прямыми руками в пол. И весело отжимается.

ЛОДКА

Исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире плеч, руки сомкнуты.

Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.



Спорт ребятам очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник, спорт – здоровье
Спорт – игра, физкульт – УРА!



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №129 «Белоснежка»

Мастер-класс для родителей «Поиграем дома»



СТУДЕНИКИНА
Ирина Геннадьевна
инструктор по ФК
высшей кв. категории

г. Набережные Челны
2024г

Цель: пропаганда среди родителей здорового образа жизни, пользы совместных физических упражнений, способствующие укреплению и сохранению здоровья детей в семье.

Задачи:
развивающие: развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, силы и выносливости);

Воспитательные: способствовать выработке у детей соблюдения режима дня, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх;

Образовательные: продолжать приобщать родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению, воспитанию и физическому развитию воспитанников.

Знакомьтесь с зарядкой, которую можно сделать в паре с мамой, папой, братом, сестрой, бабушкой и дедушкой.

ПОТЯНУЛИСЬ

Исходное положение: стоя лицом друг другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе.



Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного «потянуть» ребёнка. От пола ноги не отрывать.



ПОСМОТРИ В ОКОШКО

Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч.

Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать

ХОДУЛИ

Исходное положение: поставить ребёнка на свои ноги, развернув его спиной к себе, удерживать за руки.



Прогуливаться по комнате, не спуская ребенка со своих ног. Поменяйте исходное положение – разверните ребёнка лицом к себе, ходите в разных направлениях и разным способом: приставным шагом, экспериментируйте!

КАЧЕЛИ

Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги



вместе, держимся за руки. Поочередное приседание. Выполняем дружно (ждем пока партнер не встанет) и весело!

КАРУСЕЛЬ

Исходное положение: ребёнка развернуть спиной к себе. Приподнять ребёнка, обхватив его – покружить влево и вправо. Не переусердствуйте! Может закружиться голова. После упражнения подстрахуйте своего дитя.



ТЯНИ – ТОЛКАЙ

Исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу. Ребёнок выполняет наклон вперед, взрослый наклон назад, укладываясь ему на спину. Дружно потолкались. Ноги в коленях желательно не сгибать.