Консультативно-методический пункт

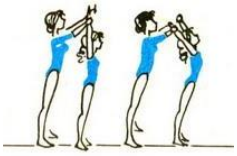
«ПУГОВКИ»

Маникина Анна Борисовна
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 153 города Тюмени

«В ногу с мамой»

(игры и упражнения для родителей и малышей)

«Мы растем»



И.П. Ребенок и мама стоят лицом друг к другу взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Мама поднимает ребенка за руки вверх. (4-5раз)

«Мы играем»

И.п. стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок приседает, мама стоит. Мама приседает, ребенок стоит (это же упражнение можно с палочкой) (4-5раз)

« У нас дружные ножки»

И. п. сидя на полу, ноги в стороны ребенок спиной к маме, упор на руки. Одновременно ребенок и мама поднимают левую, правую ногу вверх. (4-5 раз)

« Рыбки»

И.п. Ребенок лежит на животе, вытянув руки вперед. Мама сидит рядом, одной рукой берет кисти рук ребенка, приподнимает его и возвращает в и.п. Второй рукой мама придерживает ноги ребенка, чтобы не поднимались (это же упражнение можно с палочкой) (4-5 раз)

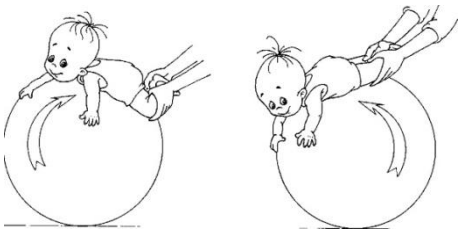
« Мы сильные»

И.п. Ребенок лежит на спине и держиться двумя руками за палочку. По сигналу «сядем» мама поднимает палку, ребенок подтягивается к ней садится. (4-5 раз)

« Мостик»

И.п. Мама наклоняется касаясь, руками пола делает « мостик», а ребенок проползает на четвереньках, затем мама ложится на живот, а ребенок перешагивает через нее. (4-5 раз)

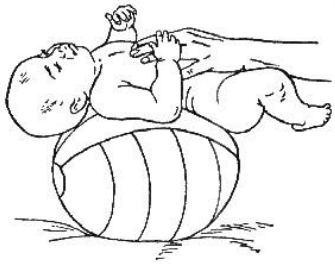
Упражнения с фитболом



Ребенка кладут на живот. Одной рукой необходимо придерживать его ягодицы, пальцами второй обхватить лодыжки. Нужно следить, чтобы малыш обхватил руками мяч. Во время упражнений ребенка раскачивают вперед-назад. Количество выполнений – 10.

Ребенок лежит на животе на фитболе. Около мяча нужно положить яркую игрушку. Придерживая малыша за ноги, взрослый наклоняет фитбол в сторону игрушки, пока ребенок не схватит ее. Необходимо помнить, что задерживаться в таком положении долго нельзя. Повторяется 3-4 раза.

Ребенка кладут спиной на фитбол. Поддерживая за живот необходимо выполнить 5-6 пружинистых движения с плавными перекатываниями вперед-назад, влево-вправо. Занятие проводят для детей 2-6 месяцев.



Ребенок находится на спине. Взрослый одной рукой фиксирует его за живот, чтобы таз был зафиксирован, а другой поочередно производит круговые движения нижними конечностями. Количество подходов: 4-5.

Ребенок продолжает лежать на спине. Взрослый одной рукой фиксирует грудничка, а второй выполняет упражнение, которое имитирует езду на велосипеде. Можно выполнять на каждой ноге по отдельности 4-5 раз.

Малыша перекладывают живот, руки обхватывают фитбол. Взрослый поочередно сгибает ноги в области коленных и тазобедренных суставах, имитируя позу лягушки. На 5-6 сек поза фиксируется, затем мяч откатывается, а ноги распрямляются. Выполняется 8 подходов.

Расположение на животе. По технике занятие схоже с предыдущим. Во время его выполнения колени максимально разводятся, а пятки соприкасаются. Фитбол двигается вперед-назад, сложенные пятки придвигаются на несколько секунд к ягодицам, потом ноги выпрямляю.

Игра "Догоните мяч вместе".

Дети и родители стоят, держась за руки на одной стороне зала. Педагог, стоя с ними рядом высыпает из большой корзины разные по размеру мячи, которые катятся в противоположный конец зала. По команде педагога дети и взрослые бегут за мячами. Догнав мячик, ребёнок берёт его в руки, а взрослый берёт на руки ребёнка и на вопрос педагога "Кто догнал большой мяч?" поднимает ребёнка вверх. Родитель просит ребёнка всем показать какой мяч у него в руках. Ребёнок тянет руки с мячом вверх. То же самое проделываем с маленькими мячами.

Игра " Поймай мяч".

Педагог предлагает родителям и детям удобно разместиться по всему залу, встать друг против друга на расстоянии 1,5 - 2 метра и поиграть с мячом, перебрасывая его друг другу двумя руками. Во время игры взрослый неторопливо произносит слова: "Лови, бросай, упасть не давай!".
Педагог всех хвалит и предлагает родителям в качестве награды покружить таких ловких детей. Взрослый подхватывает и обнимает ребёнка со спины за талию и кружит его в одну и другую стороны(ребёнок держит в руках мяч).

Игра " Коза рогатая".

Педагог спрашивает у детей, знают ли они такую игру, как "Коза рогатая", и хотели бы они поиграть в эту игру сейчас со своей мамой (папой). Затем взрослым предлагается встать, широко расставив ноги "воротца", а дети должны встав на четвереньки проползать в воротца, огибая одну и другую ногу взрослого. Во время ползания ребёнка родитель щекочет, поглаживает его, приговаривая: "Забодаю, забодаю...". Затем взрослый подхватывает ребёнка "подмышки", подбрасывает его вверх и прижимает к себе.