

Комплекс упражнений дома для детей 3-4 лет

Количество упражнений и их повторов регулируйте сами, учитывая состояние и интерес ребенка.

Проводится 2 раза в неделю

- 1. Туда-сюда.** Ребенок ходит по комнате и по вашему сигналу (хлопок, свисток, удар в бубен) должен повернуться и идти в противоположном направлении, причем под тихие сигналы бежать, а под громкие идти обычным шагом.
- 2. Флажок.** Чтобы ребенок при ходьбе не смотрел под ноги, дайте ему флажок или шарик, пусть ходит, держа его над головой и смотря на него.
- 3. Достань воробушка.** Ребенок подпрыгивает на двух ногах, пытаясь достать одной предмет, который держит взрослый. Объясните ему, что если он будет отталкиваться сильнее и носочками, то подпрыгивать будет выше. Руки надо поочередно менять.
- 4. Комарик.** Ребенок подпрыгивает на двух ногах и хлопает в ладоши, словно ловит комара. Приземляться он должен сначала на носочки, а потом на всю стопу.
- 5. Колобок.** Ребенок стоит, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Нужно присесть, сильно наклонившись вперед, обхватить руками голени и наклонить голову вперед.
- 6. Медведь.** Ребенок стоит на стопах и ладонях. Переступая руками, доходит до левой стопы, потом до правой. Чтобы не было задержки дыхания, нужно показать, как медведь рычит.
- 7. Змейка.** Попросите ребенка проползти под стулом, табуреткой или натянутой веревкой. Вербку можно то опускать, то поднимать. Затем нужно выполнить любое упражнение, в котором ребенок потянется вверх, распрямляя позвоночник. Например, следующее.
- 8. Яблоко.** Ребенок поднимается на носки и поочередно руками как бы срывает высоко висящие яблоки.

9. Лазалки. Если есть гимнастическая стенка, то ребенок лазает по ней вверх и вниз, сначала лицом к ней, потом спиной. Если нет стенки, ее можно заменить стремянкой, но и там, и там нужно обязательно страховать его движения. Надо объяснить ему, как правильно держаться за перекладины: большой палец снизу, остальные сверху, и как правильно ставить стопы - на середину. При движении вверх надо сначала перехватывать следующую перекладину, а потом передвигать ногу. При движении вниз наоборот - сначала спускать ноги, затем перехватывать перекладины.

10. Поймай мячик. Ребенок бросает мяч вверх и ловит его, затем бросает вниз и ловит с отскока. Затем бросает мяч в корзину или коробку.

11. Бревнышко. Ребенок лежит на спине, вытянув руки над головой. Повернуться на бок, не сгибая ни туловища, ни ног, затем повернуться на живот, на другой бок - покататься бревнышком по полу.

12. Лечь-сесть. Ребенок лежит на спине, руки в стороны. По команде садится, помогая себе махами рук до хлопка перед собой. Чтобы ему было легче справиться с заданием, придержите его ноги.

13. Прятки. Ребенок сидит на полу, ноги вытянуты, руки на поясе. По команде наклоняется, коснувшись руками носков и максимально опустив голову.

14. Тачка. Вы держите ребенка за ноги, а он передвигается по полу на руках.

15. Цветок. Ребенок сидит на полу, обхватив колени руками и нагнув голову, он - бутончик. Выпрямить ноги, поднять голову, распрямить руки в стороны, ладонями вверх, прогнуть спину - цветочек расцвел.

Почаще устраивайте дома квесты: тут вам помогут табуретки, стулья, стремянки, диванные подушки и многие другие предметы обихода. Комбинируйте упражнения из разных комплексов и устраивайте детям веселые приключения, в которых могут участвовать и дети разных возрастов, и сами родители, и даже бабушки и дедушки.



Источник: информация взята с открытых интернет-источников