

Упражнения для детей (6-7 лет) и родителей дома

Уважаемые родители! Предлагаю вам комплекс упражнений, который вы сможете сделать вместе с ребенком дома. Его можно выполнять 2 раза в неделю (на второй недели упражнения можно менять местами, что бы ребенку было интересней).

1. «Вырастем большими».

И.п. — ходьба на носках, хлопки руками над головой (30—40 с).
Следить за осанкой, дыхание произвольное.

2. «Цапля на болоте».

И.п. — ходьба высоко поднимая колени (30—40 с).
Не наклоняться вперед, выше поднимать колени.

3. «Переходим с кочки на кочку».

И.п. — ходьба с глубокими выпадами (6—8 раз).
Выпады выполнять шире, не прыгать, спину держать ровно.

4. «Понюхаем цветок».

И.п. — основная стойка (о.с.) — глубокий вдох носом.
«Подуем на пушинку» — долгий выдох через полуоткрытый рот, губы — «трубочкой» (4—5 раз).
Выдох выполнять как можно дольше.

5. «Надуваем шарик».

И.п. — о.с., ноги в стороны. Сжать кисти в кулачки, согнуть руки в локтях, имитировать надувание шарика; надули шарик — развести руки в стороны — «большой шарик» — вдох; шарик улетел — поднять руки вверх, выпустив шарик, опустить руки — выдох (3—4 раза).
Выполнять медленно, на выдохе расслабить руки.

6. «Не упаду».

И.п. — о.с., перекаты с пятки на носок с одновременным сжиманием в кулачок пальцев рук (4—5 раз).
Смотреть вперед, не наклоняться.

7. «Поймай комара».

И.п. — о.с. Выпрыгивание с хлопками над головой (4—6 раз).
Выполнять мягко, приземляться на носочки.

8. «Тик—так».

И.п. — о.с., руки на поясе. Наклоны туловища в стороны с произношением звуков на выдохе «тик», «так» (6—8 раз).
Спину держать ровно, ниже наклоняться.

9. «Павлин распустил хвост».

И.п. — сидя на полу, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, кулачки сжаты. Разжимание и максимальное разведение пальцев рук — вдох; сильное сжимание пальцев в кулак — выдох.

Дыхание не задерживать (5—6 раз).

10. «Здравствуйте, до свидания».

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги — слегка в стороны. Тыльное и подошвенное сгибание ног в голеностопных суставах (5—7 раз). Ноги в коленях не сгибать; выполняя движения, произносим приветствия — «здравствуйте», «до свидания».

11. «Ноги короткие и длинные».

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях — выдох, вернуться в И.п. — ноги выпрямить — вдох (5—6 раз).

Носочки оттягивать, не сгибать руки в локтях.

12. «Езда на велосипеде».

И.п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Имитация «езды на велосипеде» (20—30 с).

Не наклоняться вперед, не задерживать дыхание. Если сложно, то руки поставить в упор сзади.

13. «Неваляшка».

И.п. — сидя на полу, руки назад, ноги в стороны. Пружинящие наклоны вперед — выдох, И.п. — вдох (5—6 раз).

Наклоняться как можно ниже, колени не сгибать.

14. «Шарик надулся и лопнул».

И.п. — лежа на спине. Выпятить как можно больше живот — вдох; втянуть живот — шарик лопнул — выдох с произношением звука «пфф-ф-ф» (3—4 раза).

Надувать шарик как можно больше.

15. «Хлопнем под ногой».

И.п. — лежа на спине, руки опущены. Выполнение хлопков под каждой ногой поочередно. Во время хлопка выполнять выдох (5—6 раз).

Ноги в коленях не сгибать.

16. «Мы топаем ногами».

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу. Выполняются шаги, высоко поднимая колени (8—10 раз).

Дыхание не задерживать.

17. «Побежали по дорожке».

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, дети стоят на полу. Имитация беговых движений ногами.

Дыхание произвольное.

18. «Перекаты».

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, дети стоят на полу. Поднять ноги как можно выше на носочек — вдох, опустить на пятку — выдох (6—8 раз).

Дыхание не задерживать.

19. «Ежик вышел на охоту, ежик спрятался в клубочек».

И.п. — лежа на спине, ноги вместе. Сжимание, разжимание и разведение пальцев ног (4—5 раз).

Дыхание произвольное.

20. «Щелкунчики».

И.п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выполнять щелчки пальцами рук (5—6 раз).

21. «Барабан».

И.п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях. Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах (30—40 с).

Выстукивается какой-либо ритм.

Составитель: Худякова Т.А., инструктор по физво

Источник: информация взята с открытых интернет-источников