

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребенка-детский сад № 47 «Дельфин»
г. о. Мытищи, Московской области

Консультация для родителей

«Веселая зарядка в домашних условиях для детей дошкольного возраста»

март, 2017г.



Подготовила: Воропаева Т.В.,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории



Упражнения на развитие координации и равновесия желательно включить в комплекс утренней зарядки, который ребенок вполне способен выполнять под присмотром взрослого и при его активном участии уже с трех лет. Трехлетнему ребенку легче будет заниматься такой зарядкой, которая скорее напоминает игру, чем занятие.

Для этого можно использовать упражнения, подражающие каким-либо животным, имитирующим их повадки и движения, а также какие-либо определенные действия.

Аист ходит по болоту

Ходим по комнате, высоко поднимая то левую, то правую ногу, согнутую в колене, и приговариваем: «Аист ходит по болоту».

Лягушки-попрыгушки

Превращаемся в лягушек: приседаем, разводя колени в стороны, и прыгаем вперед.

Самолет

Превращаемся в самолетики: разведя руки в стороны, выполняем наклоны туловища вправо и влево.

Мишка-топтыжка

Превращаемся в медведя: встаем на колени, ходим на четвереньках, останавливаемся, поднимаем вверх левую руку и поворачиваем влево голову и туловище. То же самое выполняем в правую сторону.

Бабочки

Превращаемся в бабочек: выполняем плавные движения руками, как будто они превратились в крылья бабочки.

Рыбки

Превращаемся в рыбок: лежа на животе на полу, вытягиваем руки-плавники в стороны и назад и слегка приподнимаем верхнюю часть туловища.

Деревья на ветру

Качаемся на ветру, как высокие деревья: поднимаем руки вверх, приподнимаемся на носочках и тянемся, наклоняемся влево и вправо.

Полоса препятствий

Преодолеваем препятствия на дороге: прыгаем через «бревно» или «камень», переходим через «ручей».

На веслах

Переплываем озеро в лодке, активно загребая веслами: садимся на стулья и вытягиваем руки вперед, а затем сгибаем их и прижимаем к туловищу, как обычно бывает при гребле веслами в обычной лодке.

На волнах

Качаемся в лодке на волнах: сидя на стуле, разводим руки в стороны и выполняем наклоны туловища вправо и влево.

Достань из воды

Вылавливаем из воды упавший туда предмет: ребенок сидит на стуле и из этого положения поднимает с пола (или пытается это сделать) несколько разбросанных рядом предметов.

Дрова

Рубим дрова: сцепляем руки в замок и опускаем их вниз, проводя между ног.

Координацию движений замечательно тренируют также прыжки на одной ножке, быстрая ходьба по лабиринту, катание шарика по лабиринту из кубиков спицей или длинной линейкой.

Хорошо также забрасывать шарики и мячи в кастрюли и миски, половником доставать из таза с водой мелкие предметы и игрушки (мячи, пластмассовые кубики, крышки от банок).

Очень полезны для развития координации движений игра «Зеркало», в которой нужно точно повторять все движения партнера, а также повторение друг за другом танцевальных движений.