

ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Гимнастика после сна № 1 (продолжительность комплекса 5-8 мин).

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спеши же на зарядку

Тебя не будем ждать!

Носом глубоко дыши,

Спинку ровненько держи!

1. И.П.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. 1- прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку вверх; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
2. И.П.: лёжа на спине, руки за голову. 1-поднять левую ногу, выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
3. И.П.: лёжа на животе, руки под подбородком. 1-прогнуться, приподняв грудную клетку над полом, руки вперёд; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
4. И.П.: то же. Упражнение на дыхание. 1-прогнуться, упираясь на предплечья-вдох; 2-и.п.-выдох. (4 раза, темп медленный).

Гимнастика после сна № 2 (продолжительность комплекса 8 - 12 мин).

Вот проснулся глазик, а за ним другой

Будем просыпаться всей семьёй.

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся *(Всем встать в круг, взяться за руки)*

Солнце встало за окошком

Потяни к нему ладошки, *(Потянуться руками наверх)*

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем *(Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз)*

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам

И согнулись пополам *(Наклониться вниз, достать руками до пола)*

Друг на друга поглядим

И всё снова повторим. *(Повторить 5 раз)*

Тик-так, тик-так-

Ходят часики вот так! *(Наклоны вправо- влево)*

На одной ноге, как цапля,

Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять
И на другой теперь стоять *(Стоять на правой, левой ноге под счет) от 1 до 5)*
Будем вместе приседать –
1, 2, 3, 4, 5. *(Приседать, вытягивая руки вперед)*

Колобок, колобок
У него румяный бок *(Присесть, обхватить колени руками, повтор 3 раза)*
По тропинке, по дорожке
Будут прыгать наши ножки *(Прыжки на 2 ногах)*
А теперь давайте вместе
Мы устроим бег на месте.
Раз, два, три, начинай,
От меня не отставай! *(Бег на месте)*
Вдох и выдох, наклонились
Всем спасибо, потрудились *(Дозировка 3 раза)*

Игра «Горячий мяч»

Семья располагается по кругу, лёжа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У ребёнка в руках мяч. Прогнувшись, ребёнок толкает мяч папе и занимает исходное положение. Папа прогибается и посылает мяч маме. Игра продолжается 2 мин. Мяч не должен выходить за пределы круга. Толкать мяч можно только двумя руками.

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре МАДОУ «Малыш»
Гончар Наталья Борисовна