УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОМА

С 4 лет с детьми можно делать специальные упражнения
под контролем родителей.
Перед гимнастикой нужно хорошо проветрить комнату,
время занятий не более 15-20минут.

Упражнения для мышц брюшного пресса от 4 до 6 лет

"Силачи"

Ребенок лежит на спине на одеяле, разостланном на земле или полу, опираясь предплечьями рук о пол, руки на уровне бедер. Обе напряженные ноги приподнимаются на 10 см от пола, затем медленно опускаются на пол. Упражнение можно делать с 4-5 лет, оно прекрасно развивает все мышцы живота.

Игра с мячиком

Дайте малышу мячик (очень большой и легкий). Пусть он ударяет по нему. Кроме укрепления брюшных мышц, упражнение развивает умение удерживать равновесие.

"Велосипед"

Исходное положение – лежа на спине, руки на полу, согнуты в локтях. Ноги подняты и имитируют езду на велосипеде: "нажимают на педали", полностью выпрямляя колени при каждом "повороте педали".

Это упражнение развивает гибкость суставов, бедра, колени, щиколотки, укрепляет все мышцы брюшного пояса. Но будьте внимательны: малыш не должен уставать!

Бег

Бегая друг за другом, дети вынуждены глубоко дышать, давать нагрузку мышцам.

Гимнастика для детей от 4 до 6 лет

В этом возрасте ребенок больше понимает, он более ловок и гибок. У него уже появились мускулы. Предлагаем вам упражнения, способствующие развитию мускулов, лучшей координации движений.

Дети в этом возрасте порой упрямы. Играя на детской гордости, вы можете достигнуть полного взаимопонимания. Продолжайте проводить зарядку в игровой форме. Можно включить ритмичную музыку. Девочки стараются лучше выполнять упражнения, если видят себя в зеркале.

Прыжки

Прыжки дают нагрузку мышцам ног, учат ребенка удерживать равновесие, вырабатывают правильную осанку. Исходное положение: руки на бедрах, большие пальцы сзади, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, голова прямо, живот подтянут, ягодицы напряжены. Прыжок – ноги врозь. Прыжок – ноги соединить.

Повторить 5-6 раз, разводя ноги все шире, но не теряя равновесия.

"Птичка летит"

Упражнение для лучшей координации движений рук и ног, для развития поясничных мышц.

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении, только руки опущены вдоль тела.

Прыжок – приземляясь, ноги развести в стороны, руки поднять до уровня плеч. Прыжок - ноги вместе, руки опустить вдоль тела.

"Большой-пребольшой"

Прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. Поднять голову и посмотреть в потолок. Потянуться вверх как можно выше, чтобы "стать великаном". Подняться на цыпочки, чтобы "достать до потолка" (это движение делают дети, которым уже исполнилось 5 лет). Вернуться в исходное положение и расслабиться. Вдох при подъеме, выдох в конце упражнения.

Ребенок становится на пол, опираясь на руки и ноги (ступни, а не колени!) и ходит на четвереньках. Движение прямо, вперед, назад, в сторону, как краб, слева направо, справа налево. Это упражнение помогает укрепить и сделать гибкими мышцы спины.

"Ватная кукла"

Упражнение укрепляет все мышцы тела, помогает ребенку расслабиться. Исходное положение: лечь на пол, спина плотно прижата к полу, руки и ноги врозь.

Ребенок представляет себя мягким, тяжелым. Он по очереди поднимает и "бросает" на пол каждую руку, ногу. Это упражнение учит расслабляться, снимает усталость.

"Ветряная мельница" (для детей 5-6 лет)

Предназначается для устранения округлости спины, развития плеч. Исходное положение: ноги врозь, руки впереди на уровне груди, живот подтянут.

Наклониться и дотронуться левой рукой до носка правой ступни. Ноги не сгибать. Вернуться в исходное положение. Снова наклониться и достать правой рукой носка левой ступни. Вдох при подъеме, выдох при наклоне.

"Вверх-вниз" (5-6 лет)

Упражнение для укрепления спинных мышц, конечностей, для развития равновесия и гибкости.

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Поднять руки, затем присесть (колени врозь), туловище прямое. Вернуться в исходное положение. Вдох при подъеме, выдох при приседании.

"Динь-динь-дон" (5-6 лет)

Придает гибкость позвоночнику, укрепляет мышцы бедер, спины, живота; очень хорошее упражнение для детей, имеющих выпуклый живот.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, мышцы напряжены, руки подняты над головой, ладони прямые.

Наклониться и, не сгибая ног в коленях, попытаться достать пол пальцами рук. Выпрямиться и вновь наклониться (словно звонят в колокол). Повторить 4-5 раз. Вдохнуть – выпрямляясь, выдохнуть – опускаясь.

Упражнения для ног для детей 4-5 лет

Исходное положение (одно и то же для всех упражнений): руки на поясе, большие пальцы сзади. Плечи и локти отведены назад. Лопатки сведены.

Гигантский шаг

Развивает мышцы ног и придает легкость походке. Выбросить согнутую ногу как можно дальше вперед. Туловище наклонить вперед. Руками покачивать в такт движению.

Ходьба с остановкой

Развивает координацию движений и внимание. По сигналу (например, хлопку руками) ребенок останавливается и стоит на правой ноге. Затем начинает движение. Новый сигнал – останавливается на левой ноге. И так далее.

Ходьба с предметом на голове

Вырабатывает красивое положение головы и легкую походку. Найти легкий предмет, например, большую пластиковую губку. Вначале можно разрешить ребенку поддерживать предмет рукой. Потом нужно научить его поворачиваться на месте, удерживая предмет на голове без помощи рук.