

Комплекс оздоровительных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и положения всего тела.

- 1. «Птичка».** Ребенок сидит, скрестив ноги, руки сгибаются в локтях так, чтобы пальца коснулись плеч и превратились в «крылышки». Взрослый помогает держать спину прямо и протягивает локти назад близко к телу. Затем ребенок прыгает на месте.
- 2. «Подсвечник».** Стоя на коленях на мягкой подстилке, ребенок разводит руки в стороны, затем сгибает в локтях. Взрослый следит за тем, чтобы предплечья находились в вертикальном положении, локти были отведены назад. Далее упражнение выполняется с поворотами в стороны.
- 3. «Кто сумеет».** Из положения, лежа на спине, ребенок при помощи взрослого садится. По мере овладения упражнением помощь родителя проявляется только в прижимании ступней ребенка к полу. Из сидячего положения производится наклон вперед с опусканием лица на колени и дотягиванием рук до носков.
- 4. «Самолет планирует».** Ребенок сидит, скрестив ноги, руки разведены в стороны. Наклоны поочередно в обе стороны до касания пола рукой. Взрослый корректирует вертикальное положение корпуса.
- 5. «Казачок».** Ребенок держится за руки взрослого, сгибает колени, затем поочередно одну ногу выбрасывает вперед и ставит на пятку. Далее упражнение выполняется с подскоками. Хорошо выполнять под музыку.
- 6. «Балерина».** Ребенок стоит на одной ноге, другую сгибает и отводит назад так, чтобы её носок можно было захватить рукой, затем движения проводятся с другой ногой. Взрослый поддерживает ребенка за вытянутую вперед руку для сохранения равновесия,
- 7. «Зайчик служит».** Ребенок с согнутыми перед собой руками приседает, опираясь на обе ступни, затем поочередно выпрямляют ноги, взрослый поддерживает ребенка за руки.

8. «Кувырок через руку». Ребенок стоит за спиной сидящего на полу взрослого, его правая рука отведена в сторону. По команде ребенок (со страховкой взрослого) переворачивается через правую руку.левой рукой ребенок обхватывается и кувырок заканчивается в сидячем положении ребенка на коленях взрослого. Этому упражнению предшествует разучивание простейших перекатов.

9. «Большой самолет». Это одно из любимых упражнений. Ребенок стоит, ноги врозь. Взрослый левой рукой захватывает левый локоть, правой - бедро левой ноги и поднимает ребенка до пояса, затем следует 2-3 круговых поворота с изменяющейся высотой полета.

При этом необходимо следить, чтобы ребенок держался прямо (не сгибался). После преодоления внутреннего страха ребенка, взрослый 2- 3 раза кружится с ним на одном месте - «самолет летит».

10. «Голуби». С папой сделать бумажных «голубей» на всех членов семьи. А затем соревноваться: у кого дальше голубь полетит.

11. «Камень, ножницы, бумага». Сидя друг перед другом (можно стоя), и сжав пальцы в кулак. Все играющие одновременно говорят «камень, ножницы, бумага, раз, два, три!», при этом кулачками двигают вверх - вниз. Сказав «три» все играющие одновременно разжимают кулак. Полностью выпрямить ладонь - это означает «бумага», оставить кулак сжатым - «камень», выпрямить указательный и средний в виде ножниц — ножницы. Ножницы режут бумагу, но ломаются от камня, а камень можно накрыть бумагой. Так, анализируя, определяется победитель.

Не стесняйтесь играть с ребенком. Это вас сблизит, и ребенок вас еще больше будет любить.

Подготовлено воспитателем Маланиной Е.А.