

Домашний спортзал



**ПОДГОТОВИЛА: ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ АНДРЕЕВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №1 «РЯБИНКА»**

Ребёнок 4-7 лет это ребёнок с постоянной потребностью в движении. «...А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель, и вечный прыгатель...». Поэтому для начала запомним:

- не наказывайте ребёнка ограничением движений. Это не что иное, как физическое наказание.
- в 4-5 лет движения у ребёнка становятся более координированными.
- физические упражнения способствуют не только физическому развитию но и совершенствованию памяти.
- чтобы ребёнок потянулся к физкультуре, ему должно быть интересно.

Желательно оборудовать в квартире **домашний стадион**.



КЛАССИКИ



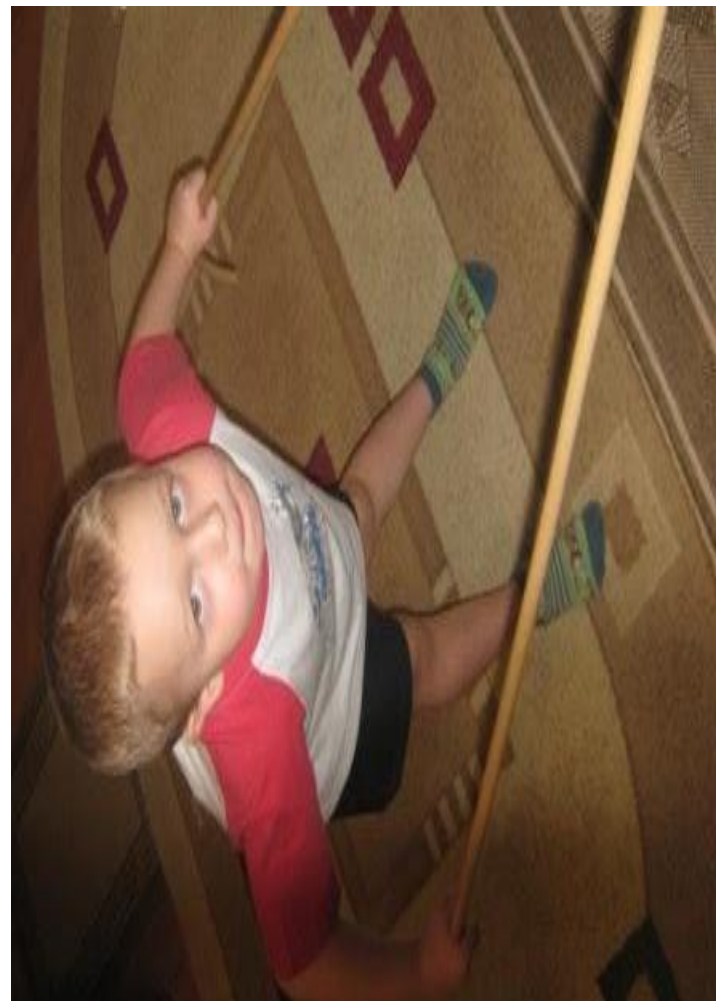
На ткани наклеить скотчем клетки в виде классиков. Налепить цифры или стрелки по которым ребёнок должен прыгать.



ТРЕНАЖЁР ДЛЯ СИЛАЧА



Эластичный бинт или резиновый шнур длиной 80 см прикрепить на гимнастическую лестницу. С силой ребёнок тянет за шнур назад. Развивается плечевой пояс.



Сидя на полу, зажать ногами кубик. Упор руками сзади. Поднимать прямые ноги как можно выше



Лёжа на полу, на предплечьях, «езда на велосипеде» - рисуем пяткой круг.

ВОРОТА

Изготовить ворота из кубиков и дощечек. Поставить на пол, задувать в ворота теннисный мяч или смятую в шар бумагу. Или устроить соревнование «Кто дальше дунет мячик» Развиваются лёгкие, координация движений.



ГАНТЕЛИ



В пластиковые бутылки насыпать песок или крупу весом 250, 300 или 500 грамм. Укрепляются мышцы рук.

Другой формой домашнего физкультурного досуга являются **игровые упражнения.**



«Тачка» Ходьба на руках, когда ноги держит взрослый. Укрепление мышц спины, рук

Лечь на живот, развести руки в стороны, как крылья. Медленно поднимать туловище, двигая руками, как птица крыльями. «Лететь» придётся долго, до жарких стран путь далёкий.



Лёжа на животе
развести руки и ноги в
стороны, качаться «на
волнах» как морская
звезда.



Ребёнок, держась за ваши руки, выполняет прыжок через предмет вперёд-назад.



Выполняйте эти упражнения дома, и ваш ребёнок будет здоровым, сильным, физически развитым. Желаю вам терпения и успехов в занятиях физкультурой и спортом.

