

Веселый Тренинг



Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе с воспитателем в течение 2 мин. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании.

Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, следуя от более легкого к сложному. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки.

Игровые упражнения

1. «КАЧАЛОЧКА»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости. (рис. 1)

Рис. 1



2. «ЦАПЛЯ»

Когда цапля ночью спит
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать эту позу нужно.
Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене,
руки чуть в стороны, и постоит так немножко.
Тоже, на левой ноге.
Для мышц ног; координации (рис. 2)

Рис. 2



3. «КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ»

Дети, лягте на спину.
Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг
над водой появляется голова морского конька и
всадника. Одновременным встречным движением рук
и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские
коньки, а мы — всадники. Немного прокатились и
погрузились в воду: легли на спину и расслабились.
Повторить 3-4 раза.
Для мышц живота, ног; гибкости (рис. 3)

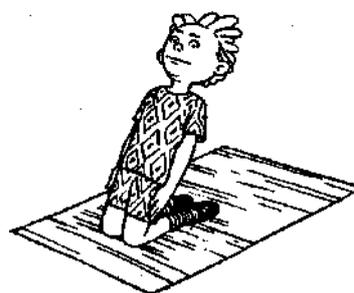
Рис. 3



4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик.
Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего
не страшно отважному солдатику.
Хотите стать таким же стойким и сильным, как
оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени,
руки плотно прижмите к туловищу.
Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно
ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь.
Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и
отдохнуть. Молодцы! (рис. 4)
Для мышц спины, живота, ног.

Рис. 4



5. «ЛОВКИЙ ЧЕРТЕНОК»

В маленькой икатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

Для мышц ног; координации.



Рис.5



6. «РАСТЯЖКА НОГ»

Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами. (рис. 6)

Для мышц спины, ног; гибкости.

Рис. 6



7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Упражнение для осанки. (рис. 7)

Рис. 7



8. «КАРУСЕЛЬ»

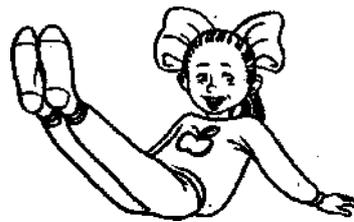
Поиграем в карусель? Сядьте на пол,

поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

(рис. 8)

Для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Рис. 8



9. «ЛОДОЧКА»

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки».

Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны.

Поднимите голову, руки и ноги вверх.

Вот вы все — разные лодочки. Покачайтесь на волнах. (рис. 9)

Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Рис.9.



10. «НАСОС»

Как работает насос? Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели, будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз», ноги выпрямили враз.

На счет «Два» — скорей обратно.

И так нужно многократно.

(рис. 10)

Для мышц ног, спины; гибкости.

Рис.10



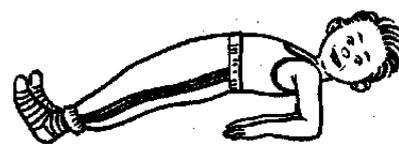
11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»

Шли ежата по лесу. Перед ними —

ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза. (рис.11)

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Рис.11



12. «ПАРОВОЗИК»

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали) также назад. (рис.12)

Для мышц спины, ног, ягодиц.

Рис. 12



13. «КОЛОБОК»

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину. (рис.13)

Для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Рис. 13



14. «ДОСТАНЬ МЯЧ!»

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза. (рис.14)

Рис. 14

Для мышц спины, ног; гибкости.



15. «РАКЕТА»

Сейчас мы будем готовить ракету к полету.

Лежа на спине, плавно поднимаем ноги

вверх. Упираясь руками в поясницу,

поднимаем нижнюю часть туловища.

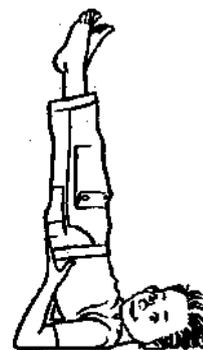
Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один — пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском.

Повторить 3 раза. (рис.15)

Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Рис. 15



16. «ЭКСКАВАТОР»

Давайте попробуем превратиться «в экскаватор».

Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на

полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их.

Удерживаем позу, пока из «ковша»

земля высыпается в кузов машины. И так (рис.16) несколько раз.

Для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Рис. 16



17. «ГУСЕНИЦА»

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к

рукам, не отрывая ног от пола. А потом

переставьте обе руки одновременно вперед как можно

рис. 17



далее. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли! (рис.17)

Для мышц рук, ног.

18. «КРОКОДИЛ»

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях.

Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности (рис.18)

Рис. 18

