

Сидим дома. Упражнения и игры для физической активности

Уважаемые родители, для вас небольшая подборка упражнений с предметами, которые можно выполнять дома всем вместе и при этом будет весело и совершенствоваться физические навыки.

Упражнения со стулом.

Стульчик относится к упражнениям начального уровня сложности и относится к классу статических, имеет своей целью проработку мышц ног. Акцент на стопы, икроножные мышцы, мышцы низа спины и живота. Развивает силу передней и задней поверхности бедер, повышает выносливость организма, в частности низа тела, укрепление коленных суставов.

- Наклоны в правую, левую сторону, не отрывая ног от пола;
- Повороты в правую, левую стороны (руки на поясе)
- Сидя на стуле, шаги ногами на месте;
- Расставление по очереди ног в разные стороны;
- Лежа животом на стуле, поднимать голову и ноги одновременно, выгибая спину;

Упражнения с мячиком с колючками (массажный).

Гладь мои ладошки, еж

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить!

Я хочу с тобой поладить!

(Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек". Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)

Поиграю я в футбол

И забью в ладошку гол. (Ладонками отбивать мяч.)

Сверху левой, снизу правой

Я его катаю - браво. (Левой ладонкой катать мяч по правой ладони.)

Поверну, а ты проверь -

Сверху правая теперь! (Правой ладошкой катать мяч по левой ладони.)

Игра «Подкинь шарик».

Игра на формирование пресса и брюшного дыхания.

Ребенок лежа на полу, на животе лежит шарик от настольного тенниса или для сухого бассейна. Задача – медленно выдохнуть весь воздух, втянув живот, чтобы шарик не скатился. Потом следует резкий вдох, чтобы живот резко надулся и подкинул шарик. Следить, чтобы дети не дышали грудью, делали перерывы между вдохами и не отрывали поясницу от коврика.

