**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка детский сад №31 г. Яровое Алтайского края.**

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ СТРАНИЧКА

**инструктор по физ. воспитанию : Удовенко Ю.Н.**

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ СТРАНИЧКА

Взрослые мечтают, чтобы ребенок рос

крепким и здоровым. Ежедневная зарядка

– как это было бы хорошо…

А дети мечтают, чтобы им не мешали играть,

ведь методичные наклоны -занятие унылое.

Значит, будем играть в зарядку!

Скорее всего, вы уже начинали приобщать ребенка к зарядке - и бросали. Четкое время, конкретное место и суровая необходимость - вот, что убивает энтузиазм на корню. А что, если превратить физические упражнения в игру – неназойливую и необязательную? Только одно условие: участвовать должна вся семья. Правда, придется сделать небольшую перестановку мебели, но не пугайтесь – один только раз. Впрочем, и это необязательно. Усвоив идею, вы сами решите, что убавить, а что прибавить. Главный принцип выглядит просто: увидел-вспомнил-сделал. Вы начните, а дети охотно подключаться к этому веселому делу.

1. « ПРОСНУЛИСЬ – ПОТЯНУЛИСЬ »

Ложитесь на спину, поднимаете руки и ноги вверх и начинаете ими мелко-мелко трясти и дрожать - хотя бы минуту. Это очень смешное упражнение необычайно полезно для капилляров, потому что помогает крови омывать каждую клеточку тела.

2. « ВПРИПРЫЖКУ»

Из комнаты в комнату можно передвигаться не обычным шагом, а по-разному: высоко поднимая колени, вприсядку, вприпрыжку, очень длинными шагами, как кошка, как зайчик, как уточка и т.п. Можно договориться: в ванну идем так, а в кухню идем этак. Или крикнуть дочке: « Прыгай скорее ко мне! » И она, конечно, тут же припрыгает, но потом и вас заставит: « Мама, прыгай сюда! » А теперь соревнование: кто быстрее?

3. « ПЕРЕВЕРНИ ОДЕЯЛО »

Сядьте в кровати, наклонитесь вперед, стараясь не сгибать колени, возьмитесь за дальний край одеяла (которым укрыты ноги) и резким движением дерните его так, чтобы одеяло перевернулось « с ног на голову» и снова вас укрыло.

4. « ДИВАН ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

Приучитесь всегда вставать из положения, сидя без помощи рук. Тренируются четырёхглавые мышцы ног-те самые, которые делают их красивыми.

5. « ПОЛЕЗНЫЙ БЕСПОРЯДОК »

Собирайте детские игрушки не одним махом, а наклоняйтесь за каждой отдельно, не сгибая колен. Или, наоборот, присесть-встать, подбирая каждую безделушку. Наклоны приседания можно усложнять: расставляйте поднятые с пола игрушки на полочки, до которых дотягиваетесь с трудом, только встав на цыпочки.

6. «ЛЕСТНИЦА ДЛЯ ОСАНКИ»

Заходя в комнату, ухватитесь за верхний косяк двери и повисните на нем. Можно устроить специальную перекладину. Можно повесить канат, веревочную лестницу. Полезно и детям, и взрослым: выправляет осанку, вытягивает позвоночник и « стряхивают усталость».

7. «ПОВАЛИ СТЕНКУ»

Встаньте лицом к стене на небольшом расстоянии от нее. Упритесь пальцами рук в стену и давите, сколько хватит сил. Тренирует фактически все группы мышц.

8. «ВДОХ-ВЫДОХ»

Раздвигаете шторы и открываете форточку. Медленный глубокий вдох-пауза-выдох. При этом подуйте на занавеску, чтобы она красиво заколыхалась. Когда будете закрывать шторы или форточку, то же самое. Дышать можно по-разному: быстро, глубоко, с возгласами «и-и-и», «ох!» - выбирайте способ в зависимости от цели (успокоиться, снять напряжение или поднять тонус).

9. « ПРИСЕДАНИЯ С КРЕСЛОМ »

Положите на спинку кресла или стула ногу, касаясь его только кончиками пальцев или пяткой, присядьте. Это одно из самых эффективных упражнений на растяжку. А еще ногой можно махать - через спинку того же стула.

10. « ЗВОНКИЙ ШКАФ »

Лечь и подсунуть носки под шкаф. Сели-легли-сели. А мама притворно охает, боится, что ее сын повалит шкаф.

11. « В УГОЛ »

Угловой диван словно создан для того, чтобы можно было постоять на голове и подрыгать ногами. И отжиматься тоже очень удобно. Только держите корпус прямо!

12. « ПОДНИМИ ТАПОК »

Положите тапок на ногу, прикрыв им пальцы. Стоя на другой ноге, медленно поднимайте обутую, стараясь, чтобы тапочек не свалился. Это и координация, и растяжка и гибкость.

13. « ДРУЖНЫЕ КРЕСЛА »

Поставьте рядом два кресла. Опираясь о подлокотники (или спинки) руками, поднимаете ноги, держите «уголок». Укрепляется пресс.

Для пущего азарта можно повесить большой лист, фломастер - и пусть каждый ставит галочки: кто больше упражнений выполнит за день. Можно повесить две сумочки и перекладывать из одной в другую разноцветные звездочки (за каждый подход - свой цвет). Главное не будьте серьезным, строгим тренером. Начните играть вместе с ребенком, и, возможно, вам самим не понадобятся диеты и дорогие массажисты.