

ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ!

*ДАЖЕ СКУЧНОЕ ЗАНЯТИЕ МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ В ВЕСЁЛУЮ ИГРУ.
А УЖ ЕСЛИ ЭТО ЗАРЯДКА – ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ ОБЕСПЕЧЕНО!*

Я хочу вам предложить упражнения парной гимнастики. Особенность этих упражнений в том, что взрослый и ребенок вместе, в тесном соприкосновении выполняют физические упражнения, играют.

Телесный контакт помогает почувствовать друг друга, понять и принять, ощутить себя едиными. У ребёнка и взрослого укрепляются мышцы тела, улучшается кровоснабжение, но самое главное – происходит общение без напряжения и назидания в форме игры.

Заниматься зарядкой вместе с детьми совсем не сложно, а очень даже весело и интересно. Главное, что проведенное вместе время поможет развить гибкость и выносливость вас и ваших детей, а также укрепит здоровье!

«Мама (папа) дома? Гармонь готова? Можно поиграть?»

Такие вопросы задаёт взрослый ребёнку. Если ребёнок на вопросы отвечает «Да», то взрослый имитирует игру на баяне, перебирая своими пальцами по бокам ребёнка (щекоча его). Ребёнок смеётся, уворачивается от рук взрослого.

«Строптивая лошадка»

Играть удобнее на поролоне или матрасе. Взрослый встает на четвереньки, а ребенок садится ему на спину и крепко держится. «Лошадка» начинает медленно менять положение тела, наклоняясь вперед, в стороны, выгибая спину, поднимая голову, ноги в разных ритмах (с учетом возраста «наездника»). Можно пропустить шарфик под грудью «лошадки» и концы дать «наезднику» - так будет сложнее. Работают мышцы разных групп у ребенка и взрослого, у них повышается настроение, растет уверенность в своих силах, уходят страхи.

«Качели»

Взрослый сидит, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади, ребёнок садится на живот взрослого лицом к нему. Взрослый приподнимает туловище с ребёнком вверх, затем опять садится на пол. И так многократно, то приподнимая ребёнка, то опуская (как на качелях).

«Тачка»

Ребёнок ставит прямые руки на пол. Взрослый берёт за щиколотки его ноги и приподнимает. Ребёнок, переставляя руки, передвигается (как бы «шагает» руками).

«Брёвнышко»

Взрослый и ребёнок, лёжа на мягкой поверхности, обнявшись, перекатываются то вправо, то влево.

«Поднимись на горку»

Взрослый держит за руки ребёнка, стоящего к нему лицом. Ребёнок поднимается вверх по его ногам, туловищу.

«Лодочка»

Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперёд. Ребёнок сидит на его ногах (ближе к туловищу) к нему лицом. Партнёры держат друг друга за предплечья и поочерёдно отклоняются назад, ложась на спину (ребёнок – на ноги взрослого, а взрослый – на пол). Таким образом, партнёры раскачиваются то вперёд, то назад.

«Сонный медведь»

Ребенок ложится животиком на ковер. Взрослый осторожно, бережно, стараясь расслабиться, опускается, слегка прижимая бедрами или животом малыша. Пускай ребенок медленно выползает, стараясь не разбудить «медведя». Если очень трудно, взрослый ослабляет давление, переворачиваясь и образуя пустоты. Ребенок не только проявляет упорство, волю, но и учится контролировать свои силы.

«Космонавт»

Взрослый лежит на спине, согнув и приподняв ноги, ребёнок ложится к нему на голени и обхватывает их руками. Затем взрослый приподнимает и опускает медленно ноги, перемещает то вправо, то влево.

Затем ребенок пусть сядет на ноги к своей маме или папе (взрослый сидит на полу). Обнимите друг друга и скажите друг другу ласковые слова.

