

Консультация для родителей по физической культуре

«Какими физическими упражнениями можно занять себя и ребёнка в свободное время, и на время карантина?»

Уважаемые родители!

Я, вас прекрасно понимаю, что сидеть дома взаперти очень тяжело. Но рано или поздно всё это закончится и мы с вами вернёмся к привычной жизни и всё потечёт своим руслом и для этого надо всем переключиться на обстановку, которая сейчас происходит, мыслить позитивно и смотреть вперёд.

Поэтому предлагаю всем вместе с детками заняться двигательной активностью.

Двигательная активность не только укрепляет физическое здоровье, но и поднимает настроение, снимает стрессы, улучшает вашу семейную жизнь, вы забываете о разных проблемах, а потом решаете их спокойно. Когда вы занимаетесь физическими упражнениями вы становитесь стройными, подтянутыми, здоровыми и красивыми. И с самого утра начинаем день с зарядки.

1 упраж. -Потянулись к солнышку. Руки вниз, подъём рук вверх-в стороны-вниз, (4 раза)

2 упр. -Повороты головы. Руки на поясе. Повороты головы вправо-влево, не торопясь. (по 4 раза)

3 упр. -Вращение кистей рук. Вращать в одну сторону и другую, руки можно опустить, можно перед собой держать прямо. (по 4 раза).

4 упр. - Ладони положить на плечи, вращение предплечий вперёд и назад (по 4 раза).

5 упр. -Вращение прямыми руками. Руки в стороны, вращение вперёд (4 раза), потом назад (4 раза).

Следующие упражнения делаем с палкой- длиной от 70см. -до 1-го метра в диаметре 2-4см.

1 упр. - Повороты. Палка за головой на плечах. Палку держим хватом сверху, где-то примерно в 1,5 раза шире ширины плеч ребёнка и делаем повороты вправо и влево (по 4 раза).

2 упр. -Наклоны вперёд. Палка внизу, руки держим за середину, на уровне плеч. Наклон вперёд, руки прямые, потянулись, колени не сгибать. Выпрямились, руки вниз.(4 раза).

3 упр. - Наклоны вниз. Палка внизу, руки за середину. Раз-палку поднять вверх, два- наклон вниз, колени не сгибаем, достаём палкой до пола, три-поднимаемся палку вверх, четыре- руки с палкой опустили вниз. (4 раза) .

4 упр. - Приседание. Палку держим за середину, на уровне плеч внизу. Раз-палку выносим вперёд, руки прямые, два- сели, руки на уровне плеч, стараемся спину держать прямее, три-встаём, руки вперёд, четыре-руки вниз. (5-6 раз).

5 упр. -Прыжки. Для малышей можно положить палку перед собой, прыжки ноги врозь ноги вместе, руки в стороны.(5-6 раз). Для детей старшего возраста, палку положить справа, прыжки через палку вправо, влево (6-10 раз). Если у кого-то нет палки, можно делать со скакалкой или верёвкой, сложенной вдвое.

Эти все упражнения с палкой применяются для профилактики сколиоза.

Можно ещё сделать упражнения для растяжки позвоночника.

Упражнение «Кошечка». -Встаём на ладони и колени, спина прямая. Сначала «Кошечка» ласковая-прогибаем спинку, голову приподнимаем кверху, потом «Кошечка» сердитая, спину тянем кверху, голову опускаем вниз, выгнутая спина, как «колесом». Делаем несколько раз (5-6).

Упражнение «Скручивание».- Ложимся на спину, ноги согнуты в коленях, колени вместе. Руки в стороны. Повороты ног, голову в одну сторону, например вправо, ноги в другую, значит влево, достаём до пола. Потом наоборот- голову влево, ноги вправо. (по 4 раза). Делаем не торопясь, спокойно, Делаем всё весело, под музыку.

В течении дня можно с детьми старшего возраста, поскакать на скакалке, покрутить обруч, поиграть в мяч, сделать отжимание, поиграть в игры, всё это можно сделать в виде соревнований, кто больше всех и лучше всех.

А с детьми младшего возраста покатайте друг другу обруч, пролезть в него, попрыгать в нём и из обруча, если нет обруча можно из скакалки, из верёвки сделать круг и прыгайте. Поиграйте с мячом, бросайте ребёнку и вверх и вниз, прокатывайте мяч до предмета, между предметами.

Поиграть дома в подвижные игры очень сложно, когда ещё мало места, но всё равно можно поиграть, например в **прятки**, всем известная, я предлагаю игру

«Сторож и кролики»

Взрослый будет сторожем, остальные все детки -кролики, каждый кролик сидит в клетке. Клетка -это обруч, если нет обруча, то верёвочки, платочки связанные, тряпочки, сделать в виде круга. Клетки закрыты, когда только сторож их откроет, тогда кролики выходят из клеток, прыгают, как зайчики, гуляют. Как только команда прозвучит «Сторож», все кролики впрыгивают в свой домик-клетку(обруч). Сторож может меняться.

Играйте больше с детьми

Обязательно, как можно чаще проветривайте своё помещение.

Берегите себя, больше двигайтесь!

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!

Инструктор по физической культуре