

Комплекс утренней зарядки

для формирования и развития координации правого и левого полушарий мозга

— Лежа на полу лицом вверх, руки вдоль тела. Медленный вдох носом, руки поднимаются вверх вдоль тела, скользя по полу. Медленный выдох через рот, руки опускаются в исходное положение, но поверху. Повторите 3 раза.

— Лежа на полу лицом вверх, руки подняты вверх над головой (на полу). На счет от 1 до 6 медленно потянуться, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны: пятка правой ноги «ползет» по полу вперед, а левая вытянутая рука одновременно тянется в противоположную сторону; затем то же самое делают левая пятка ребенка и правая рука. Повторите 5-7 раз.

— Лежа на полу лицом вверх, руки плотно прижаты к телу, ноги соединены. Тело ребенка начинает перекашиваться по полу справа налево. Перекашиваясь в противоположном направлении, ребенок возвращается на исходную позицию. Повторите 5-7 раз.

— Лежа на полу лицом вверх, руки подняты вверх над головой. На счет от 1 до 4 ребенок медленно поднимает одновременно руки, ноги, голову. Держать эту позицию на счет от 1 до 4, медленно возвращаться в исходное положение тоже на счет от 1 до 4. Далее следует расслабление. Повторите 3-5 раз.

— Лежа на животе, голова приподнята над полом, руки плотно прижаты к телу. Поочередно сгибая в коленях то правую, то левую ногу, ребенок ползет.

— Исходное положение то же, но ноги соединены. Ребенок поочередно сгибает в локтях то правую, то левую руку и, опираясь на локти, ползет до указанного места.

— Ребенок становится на четвереньки, опираясь о пол коленями и ладонями рук. Ведущий четко задает ритм и темп ползания на четвереньках. При ползании необходимо переставлять вперед противоположные руки и ноги одновременно. Можно использовать веселое музыкальное сопровождение. Можно ввести игровой и соревновательный моменты, предложив детям, например, ползать с закрытыми глазами.

— Исходное положение — стоя, руки опущены. Перед ребенком кладется длинная веревка — это канат под куполом цирка, по которому надо пройти как настоящему канатоходцу (в руки ребенку можно дать флажки или ленточки). Шаг правой ноги — поднимаем левую руку, шаг левой ноги — поднимаем правую руку, а левая при этом опускается.

— Поднимаем вверх ладошки обеих рук и начинаем перебирать пальцы на обеих руках, соединяя в кольцо с большим пальцем поочередно указательный, средний, безымянный и др. Выполняем сначала правой рукой, затем левой, затем обеими.

— Ладони плотно лежат на столе. Начиная с мизинца поднимаем по одному пальцу: а) на правой руке; б) на левой руке; в) на обеих одновременно.

— На стол выкладывается 5-10 карандашей. Собираем карандаши в кулак: а) правой рукой; б) левой рукой; в) обеими одновременно. Затем в той же последовательности по одному выкладываем карандаши на стол.

— «Перекрестная» ходьба: ладонь правой руки при ходьбе касается левого колена, ладонь левой руки — правого. Локоть правой руки при ходьбе касается левого колена, локоть левой руки — правого.

— Затем правая нога при ходьбе отводится влево, а правая и левая рука вместе поворачиваются вправо, левая нога при движении отводится вправо, а обе руки поворачиваются налево.

Гимнастика

для детей раннего возраста в домашних условиях

Упражнения для рук и плечевого пояса

Покажи ладошки

ИП (исходное положение) — малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены.

Попросите его вытянуть обе руки вперед ладонями вверх (покажи ладошки), затем спрятать за спину (спрячь ладошки).

Повторите упражнение 4-5 раз.

Намотай нитку

ИП — малыш стоит прямо, ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

Попросите его, сжав пальцы в кулаки, делать круговые движения кистями, как бы наматывая нитку на клубок.

Наматывайте нитки 15-20 секунд.

Погреемся?

ИП — ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Попросите его развести руки широко в стороны, а затем обхватить себя за плечи, как будто он замерз.

Повторите упражнение 4-5 раз.

Петушок

ИП — малыш стоит прямо, ноги врозь, руки опущены.

Попросите его поднять руки, а затем похлопать себя 2-3 раза по бедрам — как петух крыльями.

Повторите упражнение 4-5 раз.

Упражнения для ног

Постучим по коленям

ИП — ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены.

Попросите малыша присесть, постучать несколько раз пальцами о колени, затем выпрямиться.

Повторите упражнение 4-5 раз.

Срываем цветочки

Пусть малыш ходит по комнате и приседает, показывая, как он срывает цветочки.

Собирайте букет в течение 30-40 секунд.

Зайчик

ИП — ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены.

Попросите малыша присесть, сгибая руки к плечам ладонями вперед — как зайчик, становящийся на задние лапки.

Повторите упражнение 3-4 раза.

Птичка прыгает

Пусть малыш передвигается по комнате мелкими прыжками, размахивая руками. Прыгаем, пока хватит сил.

Подпрыгни до ладошки

Поставьте свою ладонь не слишком высоко от пола — так, чтобы ребенок мог, подпрыгнув, достать до нее. Пусть прыгает, пока ему это нравится! Можно подвесить на небольшую высоту колокольчик, тогда он будет звенеть, когда малыш достанет до него головой.

Упражнения для туловища

Посмотри назад

ИП — ребенок стоит прямо, расставив ноги шире плеч, руки опущены. Попросите его поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками. Вы отбиваете ритм ладонями, то ускоряя, то замедляя его.

Упражнение выполняйте 30-40 секунд.

Наклонись к игрушке

ИП — ребенок стоит, широко расставив ноги, в опущенных руках держит игрушку. Попросите его наклониться и положить игрушку сбоку от правой ноги, затем выпрямиться. Теперь малышу нужно снова наклониться, взять игрушку и выпрямиться. Повторите упражнение, но теперь малыш должен положить игрушку у левой ноги, сделайте по 2 наклона в каждую сторону.

Ножки вверх!

ИП — ребенок лежит на спине. Его задача: самостоятельно поднять прямые ноги и несколько секунд полежать в таком положении, затем опустить ноги на пол.

Повторите упражнение 3-4 раза.

Велосипед

ИП — ребенок лежит на спине, слегка согнув ноги. По вашей команде «Поехали!» он поочередно сгибает и разгибает ноги, словно едет на велосипеде.

Колобок

ИП — ребенок лежит на спине, руки вытянуты вдоль тела. Задача малыша — сжаться в комочек, притягивая руками колени к груди и стараясь коснуться лбом коленей, покачаться в таком положении вперед-назад.

Повторите упражнение сперва 2-3, затем 3-4 раза.

Бревнышко

ИП — ребенок лежит на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Малыш вытягивает руки вверх, за голову, поворачивается, не сгибая туловище и ноги, на бок, затем на живот. Потом можно будет покататься бревнышком по полу.

Дорогие родители! Не забывайте, что занятия гимнастикой — это ваше совместное творчество с малышами. Старайтесь как можно больше упражнений делать вместе с ребенком. Вот увидите: от этого и ему, и вам заниматься будет намного веселее!