

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 15»

Памятка для родителей

«Сделайте вместе с детьми»

Комплекс упражнений выполняется не раньше, чем через час после еды или за 30-60 мин до нее. Темп медленный, начать следует с 5 повторений, довести до 10.

Разминка

Ходьба на носках, руки подняты над головой в замок.

Ходьба на пятках, руки сзади в замок.

Исходное положение (и. п.) - стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки - вдох; вернуться в и. п. - выдох.

И. п. - стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной - выдох; вернуться в и. п. - вдох.

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ПРЕССА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Упражнения с гимнастическими палками

И. п. - ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках. На счет 1-2 - поднять палку вверх, опустить за голову; на счет 3-4 – вернуться в и. п.

И. п. - ноги на ширине плеч, палка за головой. На счет 1-3 - повороты вправо (*влево*); на счет 2-4 – вернуться в и. п.

И. п. – ноги на ширине плеч, палка зажата в локтях. На счет 1 - наклон вперед с прямой спиной; на счет 2 – вернуться в и. п.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (*вынести палку*); вернуться в и. п.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. На счет 1-3 - повороты в стороны; на счет 3-4 – вернуться в и. п.

И. п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и. п. Спина прямая.

И. п. – основная стойка (голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут, ноги выпрямлены, палка на голове. На счет 1 - присесть; на счет 2 – вернуться в и. п.

Палка на полу, прыжки через палку.

Принять правильную осанку с мешочком на голове, в руках мяч, подбросить мяч вверх, поймать, сохраняя правильную осанку