

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

«Дельтаплан» Удерживайте ребёнка двумя руками у нижних рёбер, или за талию (нагрузка возрастает), или за бёдра (нагрузка ещё более возрастает); ноги прижимайте локтями. Поднимайте ребёнка, а он должен стараться удержаться в горизонтальном положении. Его задача будет облегчена, если он поднимет голову («посмотри в потолок»). Нагрузка на мышцы спины ребёнка возрастает, если он разведёт руки в стороны или положит их за голову.



«Кресло» Возьмите ребенка на руки лицом к себе. Опускайте ребенка назад. Поднимаясь в положение сидя, ребёнок нагружает мышцы брюшного пресса.

«Карусель» Ребёнка удерживайте руками под живот и за ноги, поворачивайтесь вместе с ним на месте.



«Башня» Стойка ноги врозь, ребёнок верхом на шее взрослого, руки поддерживают малыша за ноги. Плавные повороты на месте.

«Лифт» Приседайте у стенки с ребёнком на плечах в медленном темпе; его ноги придерживайте локтями.



«Качалка» Сидя на табурете, ноги закрепите за неподвижную опору. Отклоняясь назад, удерживайте малыша двумя руками, перемещая к своей груди.



«Жокей» Поднимайте ребёнка, сидящего верхом на ноге взрослого. Одной рукой удерживайте равновесие, а другой подстраховывайте «всадника».

«Трамплин» В положении сидя поставьте малыша стопами на носки согнутых ног. Придерживая ребёнка за руки, постарайтесь поднять его вверх, выпрямляя ноги.



«Неваляшка» Упражнение главным образом для укрепления мышц спины. Ребёнок держит руки вдоль туловища, спина и шея напряжены, взрослый поддерживает его за плечи, малыш немного отклоняется от вертикали, как бы падая. Пытаясь держать спину прямо.

«Акробат» Сидя на стуле, взрослый использует собственные бёдра как параллельные брусья. Ребёнок выполняет стойку на плечах. Страховать малыша следует, поддерживая руками за бёдра.



«Кувырок» Посадите ребенка на плечи лицом к себе. Аккуратно переверачивайте ребенка вниз головой. Ребенок делает переворот и приземляется на ноги.

Главное, что все получают заряд положительной энергии !!!

Подготовила: Ефимова Ирина Юрьевна
инструктор по физической культуре