

Не забывай дома о физкультуре!

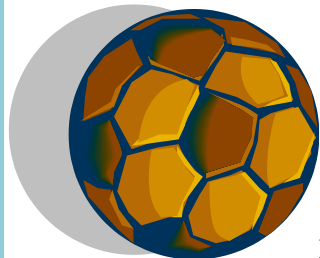
(Консультация для родителей.)

Продолжением работы на занятии являются домашние задания, они повышают объем двигательной активности детей, улучшают их физическую подготовленность, укрепляют здоровье. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. В домашние задания мы можем включить такие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук, упражнение можно выполнять у зеркала.

2. Прыжки на месте, примерная высота 20-30 см, не забывать о мягком приземлении.

3. Умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге, при этом нога



находится согнутой или выпрямленной.

4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.

5. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами.

6. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на поясе.

7. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.

8. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.

9. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).

10. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.

12. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п.

