

ФИТНЕС НА ХОДУ

*(рекомендации для родителей по
развитию физических качеств детей
в виде игровых упражнений)*

Советы родителям:

1. Постарайтесь, чтобы ребенок занимался с удовольствием, не ругайте его за ошибки;
2. Хвалите ребенка за любые достижения. То, что вам кажется простым, ребенку сделать трудно в силу возрастных особенностей;
3. Делайте упражнения вместе с ребенком;
4. Для поддержания интереса упражнения делайте в игровой форме (исходите из названия упражнения);
5. Занимайтесь, не торопясь, в спокойной обстановке, можно под музыку;
6. Избегайте излишнего переутомления;
7. Занимайтесь систематически;
8. Прежде, чем обучать ребенка какому-либо техническому приему или движению, сначала сами освоите их хотя бы приблизительно, чтобы не научить ребенка заведомо неправильному исполнению того или иного приема или движения – переучивать всегда сложнее;
9. Внимательно следите за тем, какие из спортивных игр вашему ребенку наиболее интересны и в каких он больше преуспевает, и в дальнейшем этим играм уделяйте больше внимания и времени.
10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребенка: понимание, любовь и терпение.

Учимся быстро бегать

- «беги за мной»;
- «кто больше и быстрее соберет шишек, листьев, игрушек и т.д.»;
- «кто быстрее встанет под березу (клен, рябину и т.д.)»;
- «кто быстрее добежит до...»;
- «догони голубя» (взрослый дергает нитку, за конец которой привязан бумажный самолетик-«голубь», ребенок старается поймать «голубя» руками);
- катание на качелях (ребенок сам отталкивается ногами от земли);
- бег с вертушкой, воздушным змеем;
- бег между естественными препятствиями в лесу, парке;
- бег между предметами в комнате (например, между игрушками);
- бег по глубокому снегу, по следам в снегу;
- вытапывание в глубоком снегу фигурных дорожек;
- скатывание мяча с горки и бег за ним;
- кто быстрее добежит по лестнице до квартиры;
- катание на велосипеде, коньках, роликах, лыжах;
- бег с высоким подниманием колен, стоя по пояс в воде;
- бег в гору и с горы несколько раз подряд.

Прыгаем дальше и выше

- перепрыгни через ручейки, сугробы, кучу листьев и т.д.;
- подпрыгни и сорви яблоко;
- допрыгни до высокой ветки;
- катание на качелях (с отталкиванием ногами от земли);
- прыгни с разбега в сугроб, кучу листьев, гору песка;
- собери ногой гору снега (песка, листьев и т.д.);
- подпрыгни и сними белье с веревки;
- подпрыгни и позвони в колокольчик;
- выпрыгни из воды выше;
- сделай до цели меньше прыжков-шагов;
- поймай бабочку;
- попрыгай на мяче;
- поднимись на верхние этажи дома шагом, бегом, прыжками.

Бросаем дальше и точнее, развиваем глазомер

- «стрельба» вдаль шишками, камешками, палочками, снежками;
- метание дротика в игре «Дартс»;
- «салют» из подбрасываемых вверх листьев, снега;
- перебрасывание мяча через кусты;
- прокатывание мяча между ножками стула;
- пускание «блинчиков» камешками по воде;
- жонглирование мелкими предметами, яблоками и т.д.;
- пускание бумажных самолетиков;
- сжимание эспандера во время просмотра телевизора;
- игра в боулинг, городки;
- «забрось белье в корзину» с определенного расстояния;
- плавание;
- поймай «летающую тарелку»;
- подтягивание на перекладине, висы на ней как можно дольше.

Растем выносливыми

- помощь в работе по дому, на даче;
- длительные пешие прогулки (со старшими детьми до 4 км);
- подъемы в гору;
- длительная ходьба с заданиями (допрыгать, добежать и т.д.);
- походы за грибами, ягодами;
- походы по магазинам, посильная помощь;
- пеший туризм;
- длительные велосипедные, лыжные прогулки;
- катание на качелях.

Сильные руки

- помощь взрослым в походах по магазинам;
- посильный труд на даче;
- помощь в домашних делах маме, папе (забить гвоздь, например);
- лазанье по деревьям в лесу;
- зарывание в снег, песок игрушки и задание раскопать и найти её;
- посильная помощь во время расчистки снега;
- вязание, лепка и другой ручной труд;
- катание на санках кого-либо;
- армреслинг вечером в кругу семьи;
- сжимание эспандера во время просмотра мультфильмов;
- перед тем как зайти в комнату, подтягивание один-два раза на кольцах или перекладине (в проеме двери).

Держим равновесие

- ходьба по бордюру, снежному валу и т.д.;
- ходьба по квартире с подушкой на голове;
- прыжки на батуте (пружинной кровати);
- кружение в одиночку и парами;
- быстро бежать, резко затормозить, замереть, можно в определенной позе;
- ходить и бегать между разложенными на полу игрушками, шишками в лесу;
- стоять на одной ноге и вспоминать что-то хорошее;
- скольжение по ледяным дорожкам, горке;
- велосипед, санки, коньки, ролики, самокат.

Развиваем ловкость

- прокатывание мяча между ножками стула;
- «Кто быстрее и больше соберет шишек, игрушек, листьев и пр.»;
- «Догони шарик» - ребенок бежит и прыгает за воздушным шариком, который взрослый держит за длинную нитку;
- бег между естественными препятствиями в лесу;
- бег между предметами в комнате;
- перепрыгни через ручейки, сугробы, кучу листьев и т.д.;
- скольжение по ледяным дорожкам, горке;
- поиграем в «Догонялки», «Пятнашки».