**Совместные игры детей с родителями» и «Примерный перечень ОРУ для занятий с детьми дома».**

**СОВМЕСТНЫЕ ИГРЫ ДЕТЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ**

Когда дети растут, они постепенно учатся владеть своим телом, развивается чувство собственного тела (способность ориентации в пространстве, коорднация, а также основные двигательные навыки, которые должны быть сформированы у ребенка в первые пять лет жизни.

Приведенные ниже упражнения разработаны специально для детей от 3 до 5 лет. Они позволяют в игровой обстановке познакомить ребенка с движениями, составляющими основу любых физкультурных занятий. Разминочные упражнения — например,«Аэроплан», «Носочки», «Великан и гном» — улучшат и сохранят гибкость, которой особенно отличаются дети этой возрастной группы. Подвижные упражнения, такие как игры в животных, укрепят сердечно-сосудистую систему и разовьют координацию. Силовые упражнения («Тяни-толкай», «Пила», отжиимания) помогут развитию костей и мускулов.

Не забывайте о том, что эти упражнения, прежде всего, должны доставлять ребенку радость. Маленькие дети не всегда могут надолго сосредоточить внимание, поэтому наибольшую пользу во время упражнений принесет атмосфера творчества и непринужденности, а также игровой момент. По этой причине здесь не указывается определенное количество упражнений. Повторяйте их до тех пор, пока это доставляет удовольствие вам и вашему ребенку.

**Аэроплан.** Встаньте друг к другу лицом и возьмите ребенка за руки так, чтобы его руки находились на линии плеч. Представьте себе, что ваши руки — это крылья аэроплана и покачайте ими в одну сторону, а затем в другую.

**Тяни-толкай.** Повернитесь к ребенку лицом и возьмите его за руки так, чтобы его руки оказались вытянутыми вверх. Работая дельтовидной мышцей и трицепсом правой руки, ребенок давит на вашу левую руку. Вы также надавливаете на его руку; ребенок должен сопротивляться вашему давлению. Повторите упражнение другой рукой.

**Тюлень.**Ребенок ложится на пол и двигается вперед, работая руками и плечами и подтягивая за собой неподвижные ноги.

**Пловец.**Встаньте друг к другу лицом и возьмитесь за руки. Ритмично разводите руки ребенка в стороны на уровень плеч, выпрямляя плечи и грудь ребенка, а затем возвращайтесь в исходное положение.

**Стульчик.** Встаньте друг к другу лицом и возьмитесь за руки. Ребенок делает вид, что садится на воображаемый стул, не отрывая ступней от пола. Это упражнение развивает мышцы бедер и ягодиц.

**Борьба.**Встаньте друг к другу боком, широко расставив ноги; туловище поверните друг к другу. Ребенок наклоняется вперед, согнув колено, а вы надавливаете ему на плечи. Опираясь на ваше бедро, ребенок вытягивает ногу. Затем он меняет ноги и повторяет упражнение. Данное упражнение растянет и укрепит икроножные мышцы.

**Носочки.** Это упражнение на растяжку мышц ног. Сядьте напротив друг друга, вытянув ноги. На счет «раз» сгибайте стопу, на счет «два» снова вытягивайте носки.

**Копье и щит.** Это упражнение разработает бедра, колени и плечи. По команде «Копье» поднимите руки вверх, по команде «Щит» согните колени, обхватив их руками, и опустите голову.

Великан и гном. Встаньте лицом друг к другу. Спрашивая ребенка: «Какой великан высокий?», поднимайтесь на носки и вытягивайте руки вверх. При вопросе: «Какой гном маленький?» ложитесь на пол и свертывайтесь калачиком.

Отжимания. Лежа на животе лицом друг к другу, упритесь руками в пол на ширине плеч и согните ноги в коленях. Опуститесь на пол, сгибая руки в локтях. Оттолкнувшись руками, снова поднимитесь.

Пила. Сядьте на пол друг к другу лицом так, чтобы ребенок согнутыми коленями упирался в ваши икры; возьмитесь за руки. Ребенок наклоняется назад, пока не коснется плечами пола. Затем он поднимается, в то время как вы наклоняетесь назад.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОМА И В ДЕТСКОМ САДУ**

1. Круговые движения руками

2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

На счет «раз—два—три—четыре» дети поднимают руки вверх, в стороны, вниз. Руки не нужно заводить назад дальше ушных раковин. В руках могут быть самые разные предметы(флажки, звучащие погремушки, мягкие игрушки и др.). Дома можно заменить это упражнение совместным сгибанием-разгибанием рук. Повторить 8—10 раз.

3. Ползание под скамью или другие поверхности. Исходное положение: на четвереньках.

Выполнение. При ползании работают мышцы спины, позвоночника, рук, ног. Важно, чтобы высота поверхности, под которую подлезает ребенок, не превышала 35—40 см (только чтобы проходила голова). После этого упражнения полезно встать на ноги, выпрямиться (можно ударить по мячу, который держит взрослый, позвонить в колокольчик, перекинуть мяч через сетку и т. п.).

4. Упражнение для укрепления мышечного и связочного аппарата стопы Можно использовать любые предметы и ситуации, где речь идет о тренировке мышц стоп. Прежде всего, это ходьба ребенка босиком по песку (гравию, по траве и т. д., по ворсистой поверхности, собирание ногами пуговиц, сидя на стуле катание мяча и т. д.

5. Разгибание головы в положении на весу. Исходное положение: уложите ребенка на стол на живот, ногами к себе, голова близко к краю стола. Примечание: можно делать это на гимнастической скамейке. Зафиксируйте ноги ребенка как для положения пловца и продвиньте к краю стола так, чтобы грудная клетка выступала над краем стола. В этом положении для сохранения равновесия ребенок отклоняет назад голову, плечевой пояс и руки.

6. Упражнение активное. Выполняется 1 раз. Работают межлопаточные мышцы. Примечание: этим упражнением можно проверить эффективность своих занятий по времени, в течение которого ребенок может пробыть в таком положении. Нарастание времени в минутах будет свидетельствовать о силе.

7. Приседание, держась за гимнастическую палку. Дети берутся руками за гимнастическую палку, которую держит взрослый. На счет «раз» — все приподнимаются на носки, держась за палку вытянутыми руками; на счет «два» — все приседают (вместе с воспитателем, который опускает палку на пол). Это упражнение легче и интереснее выполнять, если воспитатель стоит внутри обруча (и с помощью обруча руководит детьми, а дети снаружи держатся за обруч. Дома взрослый может выполнять это вдвоем с ребенком.

Повторить 6—12 раз, ориентируясь на поведение ребенка.

8. Поднятие ног до гимнастической палки. Первый вариант. Дети лежат на спине. Руки за головой (лучше зафиксировать их общей гимнастической палкой или держаться за гимнастическую скамейку, которая стоит за головой у детей). Воспитатель кладет гимнастическую палку к вытянутым ногам детей, предлагая им зацепиться стопами за палку. На счет «раз» дети поднимают прямые ноги вместе с палкой, на счет «два» — опускают. Работают передние мышцы бедра и брюшной пресс.

9. Второй вариант. Исходное положение то же. Воспитатель держит палку на расстоянии вытянутых прямых ног детей и предлагает им достать палку (также счет «раз» и «два»).

Дома это упражнение можно усложнить: ребенка кладут на край стола так, чтобы ноги висели в воздухе, и предлагают поднимать и опускать ноги, на счет «раз» и «два» или«вверх» и «вниз». Нагрузка на мышцы живота в этом случае больше.

10. Ходьба по дорожке шириной 15-10-5 см — вдоль палки или веревки. Это упражнение для воспитания правильной ходьбы, т. е. для формирования свода стопы и правильной осанки. Основное условие для выполнения этого упражнения — параллельное положение стоп(так, чтобы линия опоры проходила через пятку или палец). В таком упражнении работают все мышцы, формируется осанка, воспитывается равновесие. Для воспитания равновесия можно учить детей ходить по узкой дорожке на определенной высоте (гимнастическая скамья, стесанное бревно и др.). Принцип один: чем выше поверхность, тем она должна быть шире, и наоборот.

11. Перешагивание через ряд препятствий. Исходное положение: стоя. Препятствия в виде гимнастической скамьи или отдельных кубиков должны находиться на расстоянии 40 см. Детям предлагается перешагивать через препятствия чередующимся шагом. Этим упражнением не только воспитывается координация движений, но и проверяется сила мышц.

12. Присаживание из положения лежа на спине, держась за гимнастическую палку. Дети лежат на спине. Воспитатель предлагает им взяться за гимнастическую палку, а затем на счет «раз» перейти в положение сидя, держась за палку. При этом работают мышцы—сгибатели рук и мышцы живота. На счет «два» дети переходят из положения сидя в положение лежа. При этом работают мышцы рук и спины. Если мышцы — сгибатели рук слабы, то дети не смогут выполнить это упражнение.

13. Присаживание с фиксацией стоп. Ребенок лежит на спине (на столе или гимнастической скамье). Взрослый фиксирует ноги ребенка в нижней части голени и предлагает сесть. Работают мышцы брюшного пресса. Если дети выполняют это упражнение коллективно, то можно предлагать им садиться и ложиться с фиксированными ногами (ноги можно подсунуть под гимнастическую скамью).

14. Ходьба по ребристой поверхности. Это упражнение для профилактики и исправления плоскостопия. В детском саду может выполняться на ребристой доске, дома — на массажных ковриках, резиновых ковриках для ног и других ребристых, пушистых и неровных предметах.

15. Сгибание и разгибание рук («Бокс»). Двое детей (или взрослый с ребенком, если это происходит дома) стоят лицом друг к другу (взрослый может сесть на табурет). Руками берутся за кольца с двух сторон. Затем сгибают и разгибают руки попеременно, т. е. при сгибании одной руки, другая разгибается. Упражнение активное. Работают мышцы — сгибатели и разгибатели рук, a также плечевого пояса. Можно выполнять с группой детей, которые сидят на скамейке и руками держатся за палки. Взрослый сидит напротив, лицом к детям, держась с одной стороны за концы тех же палок. В этом случае, помимо укрепления мышц плечевого пояса, воспитывается еще умение координировать свои движения.

16. Напряженное прогибание позвоночника. Дети лежат на животе на полу ногами к взрослому. Взрослый предлагает детям взяться за гимнастическую палку, которую он подносит сзади на уровне ягодиц детей. Выполняя упражнение, дети поднимают голову и плечевой пояс. Руки при этом вытянуты и раздвинуты на ширину плеч, что ведет к сближению лопаток.

17. Наклоны туловища и выпрямление. Исходное положение: стоя на полу, ноги на ширине плеч. Движения в коленных суставах ограничиваются палкой или веревкой, натянутой на уровне тазобедренных суставов детей. Взрослый предлагает детям наклониться, не сгибая копен, и поднять игрушки, лежащие на полу (по другую сторону веревки). Дети наклоняются вперед и выпрямляются, поднимая игрушки над головой. Здоровым детям можно предложить в этот момент встать на носки. Упражнение активное, работают мышцы живота и спины. Воспитывается координация движений.