Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 "Журавушка"

Консультация для родителей:

«Игровой физкультурный тренинг для всей семьи»

Подготовила учитель ФК:
Финько М.А.

Сургут

Игровой физкультурный тренинг для все й семьи

Комплексы гимнастики для детей, имеющих нарушение осанки

Родители вместе с ребёнком выполняют упражнения на формирование правильной осанки. Принимая правильную осанку, ребёнок разводит плечи, подтягивает живот, голову держит прямо, лопатки сближает. При необходимости родители оказывают помощь. Необходимо подготовить коврик, гимнастическую палку (длина 25-30см, диаметр 2,5см), мяч средней или большой величины.

Гимнастика после сна (продолжительность комплекса 15-20мин).

Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать.
Спеши же на зарядку
Тебя не будем ждать!
Носом глубоко дыши,
Спинку ровненько держи!

1. Принять правильную осанну, держать 3-4 сек, расслабиться (4-5 раз, темп медленный).
2. Ходьба на носках, на внешнем своде стопы, гимнастическая палка за спиной на лопатках, удерживать за концы руками (1 мин, темп средний).
3. И.П.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. 1- прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку вверх; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
4. И.П.: лёжа на спине, руки за голову. 1-поднять левую ногу, выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
5. И.П.: лёжа на животе, руки под подбородком. 1-прогнуться, приподняв грудную клетку над полом, руки вперёд; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
6. И.П.: то же. Упражнение на дыхание. 1-прогнуться, упираясь на предплечья-вдох; 2-и.п.-выдох. (4 раза, темп медленный).
7. **Игра «Горячий мяч»**

   Семья располагается по кругу, лёжа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У ребёнка в руках мяч. Прогнувшись, ребёнок толкает мяч папе и занимает исходное положение. Папа прогибается и посылает мяч маме. Игра продолжается 2мин. Мяч не должен выходит за пределы круга. Толкать мяч можно только двумя руками.

8. И.П.: стойка ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку без зрительного контроля (закрыв глаза) (3-4 раза, темп медленный).

Следующий **комплекс упражнений** также рекомендуется выполнять под контролем родителей. В процессе выполнения упражнений дыхание не задерживать.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки на поясе (30сек).

2. И.П.: стоя на коленях, руки опущены. 1-сесть на пятки, наклон вперёд, руки вперёд, потянуться; 2-3-держать; 4-и.п. (4 раза, темп медленный).
3. И.П.: лёжа на животе, руки за голову. 1-прогнуться, руки к плечам, сблизить лопатки; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
4. И.П.: лёжа на спине, руки в стороны, ладонями к полу. 1-ноги согнуть в коленях; 2- выпрямить вперёд; 3-согнуть в коленях; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
5. И.П.: лёжа на спине, руки опущены. Упражнение на дыхание. 1-руки через стороны вверх-вдох; 2-и.п.-выдох (4 раза, темп медленный).
6. И.П.: стойка ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку, держать 3сек, расслабиться (4 раза, темп медленный).

Вот проснулся глазик, а за ним другой
Будем просыпаться всей семьёй.

Дружно за руки возьмёмся
И друг другу улыбнёмся *(Всем встать в круг, взяться за руки)*

Солнце встало за окошком
Потяни к нему ладошки, (*Потянуться руками наверх)*

Руки выше поднимаем,
А потом их опускаем *(Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз)*

Чтоб была красивой спинка,
Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам
И согнулись пополам *(Наклониться вниз, достать руками до пола)*

Друг на друга поглядим
И всё снова повторим. *(Повторить 5 раз)*

Тик-так, тик-так-
Ходят часики вот так! *(Наклоны вправо- влево)*

На одной ноге, как цапля,
Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять
И на другой теперь стоять *(Стоять на правой, левой ноге под счет от 1до 5)*

Будем вместе приседать –
1, 2, 3, 4, 5. *(Приседать, вытягивая руки вперед)*



Колобок, колобок
У него румяный бок *(Присесть, обхватить колени руками, повтор. 3 раза)*

По тропинке, по дорожке
Будут прыгать наши ножки *(Прыжки на 2 ногах)*

А теперь давайте вместе
Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,
От меня не отставай! *(Бег на месте)*

Вдох и выдох, наклонились
Всем спасибо, потрудились *(Дозировка 3 раза)*