

Игры и игровые упражнения с детьми 5-6 лет
/к комнате/

«Тренировка для здоровья»

Взрослый предлагает ребенку показать, какая у него сила. Ребенок с силой сгибает руки к плечам. *Да, мышцы плеч совсем не напряглись. Давай силу качать, специальные упражнения выполнять.*

«Бег выполняй, мышцы разогревай». Бег на месте, активно помогая руками.

«На месте беги и по сторонам внимательно гляди». Бег на месте, не останавливаясь, поворот головы вправо и влево. Бежать в течение 1 мин.

«По дивану пойдём и немножко отдохнём». Встать лицом к дивану, одна нога на краю дивана, другая на полу. Поочередно менять их местами.

«Снова по дивану, но не шагаем, а прыжки выполняем..» Исходное положение то же. Выполнить прыжок вверх со сменой ног.

«По полу шагаем, упражнение «каракатца» выполняем». И.п.- встать прямо, руки внизу, наклониться вниз и руками шагать по полу вперед до положения упора стоя. Стараться ноги не сдвигать с места. Выполнить упражнение в обратном порядке.





«Упражнения для растяжки». Растягиваем заднюю мышцу бедра: отвести согнутую ногу в колене назад и захватить стопу. Медленно потянуть ногу пяткой назад, колено тянуть вниз. Растягиваем мышцы спины: сесть на пол, ноги вытянуть вперед. Наклониться вперед, захватить стопы. Стараться грудью тянуться к ногам. Растягиваем грудные мышцы: встать перед шкафом, ладонью прислониться к нему. Стараться заглянуть за спину и прикоснуться грудью к шкафу.



«Силу будем мы качать, диван нам будет помогать». Принять положение лежа, опираясь руками на край дивана. Сгибать и разгибать руки.

«И снова пробежка». Бег на месте, активно работая руками.

«Будем отдыхать, упражнение на дыхание выполнять». Встать прямо, руки внизу. Шаг в сторону с отведением рук в сторону - вверх, выдох. Принять и.п.-вдох.

