

Гимнастика и игры на спорткомплексе.

*Инструктор по физической культуре
Кныжова Т.О.*

Одним из самых простых вариантов подвижных игр дома является гимнастика, только делать ее надо в игровой форме, добавив какой-то сюжет, чтобы ребенку было интересно. Можно обыгрывать потешки или стихотворения. Например, вот так:

Обезьянки (от 1 года)

Рано утром на полянке

(И.п. : сидим на корточках. Встаем, поднимая руки вверх, как будто восходит солнышко)

Так резвились обезьянки:

(Подпрыгиваем на двух ногах несколько раз)

Правой ножкой топ, топ

(Топаем правой ногой)

Левой ножкой топ, топ!

(Топаем правой ногой)

Ручки вверх, вверх, вверх!!! (Тянем обе руки вверх)

Кто поднимет выше всех???

(Встаем на носочки и еще сильнее тянемся вверх)

Хомка, Хомка, хомячок (от 1 года)

Хомка, Хомка, хомячок —

(Надуваем щеки)

Полосатенький бочок.

(Руки на поясе, выполняем наклоны в стороны)

Хомка рано встает,

(Потягиваясь, поднимаем руки вверх)

Щечки моет, шейку трет.

(Трем обеими руками щеки, потом шею)

Подметает Хомка хатку

(Имитируем подметание)

И выходит на зарядку.

(Маршируем)

Раз-два-три-четыре-пять —

(Руки в стороны, ритмично сгибаем руки в локтях)

Хочет Хомка сильным стать!

(Кисти прижать к плечу, напрягая мышцы рук, как бы показывая, сколько в них силы)

Занятия на спорткомплексе также можно сопровождать каким-либо сюжетом или обыгрывать стихотворения.

Такси в чудо-городе (от 2 лет)

Устройте из спорткомплекса город. В качестве домов могут выступить подарочные бумажные пакеты с ручками. Жители города – небольшие игрушки. Развесьте пакеты на разных уровнях шведской стенки, веревочной лестницы, каната (если ребенок умеет лазать по канату). Можно на каждый дом наклеить изображение его жителя или надпись, если ребенок умеет читать. Предложите ребенку стать автобусом или машиной–такси и развезти жителей чудо–города по домам. Чтобы две руки ребенка были свободны для лазания по спорткомплексу, пассажиров можно посадить в карман на одежде ребенка.

В стае обезьян (от 2 лет)

Обезьянки — очень забавные животные, которые любят пошалить.

Предложите ребенку превратиться в обезьянку и тоже немного пошалить.

Обезьянка может:

- раскачиваться на лианах (раскачиваемся на трапеции и закручиваемся — раскручиваемся на кольцах);
- лазать по деревьям (забираемся и спускаемся по шведской стенке);
- ходить по веткам на четырех лапах (ходим на четвереньках по скамейке, приподнятой доске или ленте, разложенной на полу);
- переходить на руках с ветки на ветку (ходим по рукоходу, если есть), закручиваемся на кольцах);
- сидя на ветке, кидаться плодами дерева (прикрепите на спорткомплексе подарочный бумажный пакет с шариками от настольного тенниса или тряпичными мячиками на такой высоте, чтобы ребенку нужно было к нему забираться, ребенок может забираться за каждым мячиком или может примоститься на перекладине и кидать мячики в цель).

Для лазания по шведской стенке замечательно подойдет вот такое стихотворение Н. Шилова:

В магазине

В магазине,

Где халвы

Возвышаются холмы,

А печенья

Стопки

Образуют

Сопки,

Где конфеты

«Красный мак»

Словно горы

Кара-даг,

А ряды

Зефира,

Как хребты

Памира,

Место



Только для мужчин –
Покорителей вершин.

В играх на спорткомплексе не забывайте о технике безопасности: под спорткомплексом должен быть постелен мат, страхуйте ребенка, когда он совершает новые движения.

