

Консультация + картотека упражнений для родителей:
Играем вместе дома: «Весёлые диванные подушки»
Оглы Светлана Анатольевна
инструктор по физической культуре

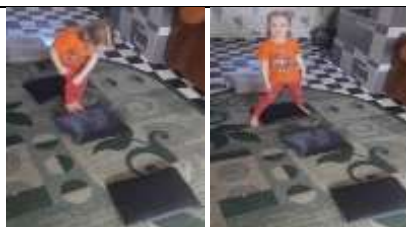
Прыжки на месте, через предметы используют для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп, они развивают как аэробные, так и анаэробные возможности организма. Это прекрасное средство тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений, форма двигательной активности, доступная всем, в том числе и детям.

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей.

Сегодня мы покажем упражнение в домашних условиях,
 с использованием диванных подушек: прыжки для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, смелости.

<p>« Кочки » : прыжки через подушки, раскладываем 5-6 подушек, ребенок перепрыгивает, перешагивает.</p>	
<p>«Дорожка» - подушки кладем в одну линию, прыжки по подушкам – по прямой; «Через ручеек» - прыжки боком, через подушки.</p>	
<p>«Змейка»- раскладываем 5-6 подушек, ребенок попрыгивает змейкой, между ними; «Берем высоту»- кладем 2 подушки одна на другую, ребенок запрыгивает и спрыгивает с подушек.(большие подушки</p>	
<p>«Через горы»- перепрыгиваем 2-3 подушки. «По болоту» - раскладываем 5-6 подушек, на расстоянии 40-70 см, ребенок, проходит, затем про прыгает по подушкам.</p>	

«Ноги вместе- врозь»- раскладываем 5-6 подушек, на расстоянии 40-70 см, ребенок прыгает ноги вместе- где подушка, ноги врозь.



«Классики на подушках»: одна подушка ноги вместе, 2 подушки ноги врозь;

«Пингвинчики»: прыжки подушка зажата между ног, прыжки по комнате

