**Комплекс упражнений от Дружка**

**для младшего-среднего возраста**



**Здравствуйте, уважаемые родители!**

Ваш ребенок часто болеет – не время унывать. Ежедневная физическая активность необходима детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии, особенно сейчас, когда не выйдешь на улицу, а дома скучно. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми как следует разомнутся и повеселятся.

Утро точно будет добрым если начать его с проветривания и гимнастики. Гимнастика поможет нам разбудить организм, размять мышцы, наполнить легкие кислородом.

На текущую неделю предлагаю вам каждое утро начинать со следующего комплекса упражнений (упражнения можно варьировать, выбирая каждый день 4-5 упражнений из предложенных):

1 упр. *«Борцы»*

Ребенок и родитель стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони. С напряжением поочередно руки то сгибаются, то разгибаются *(меряются силой)*. Ребенок ощущает радость, азарт, собственную силу, влияние на взрослого *(особенно это важно для мальчиков)*. Укрепляются руки. Движение выполнять с максимальной амплитудой.

2 упр. *«Часы»*

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии мамы, руки мамы – на плечах ребенка. Одновременно мама и ребенок наклоняются в правую и левую сторону. Развивается внимание, сосредоточенность на движение.

3 упр. *«Качели»*

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Поочередно приседают. Партнер начинает приседать тогда, когда другой начинает вставать.

4 упр. *«Лодочка»*

Взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу. Их ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Стопы ребенка упираются в ноги взрослого. Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед, затем наоборот. Ноги во время наклона вперед не сгибать.

5 упр. *«Велосипед»*

Родитель и ребенок сидят на полу лицом друг к другу, опираясь своими стопами на стопы друг друга, руки в упоре сзади. С напряжением поочередно ноги то сгибаются, то разгибаются.

6 упр. *«Дружные ножки»*

Мама сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на её ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые. **Упражнение** тренирует телесную настройку, обучает сотрудничеству в **совместных действиях**.

7 упр. *«Прыжки»*

Взрослый сидит ноги врозь. Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, и в это время взрослый соединяет ноги, а ребенок приземлившись, расставляет ноги. Ноги взрослого оказываются между ног ребенка. Прыжки повторяются. Ноги ребенка то соединяются (тогда ноги взрослого расставлены, то расставляются *(тогда ноги взрослого вместе)*. Развивается координация движений, равновесие, тренируются мышцы туловища. Активизируется внимание, сосредоточенность, умение согласовывать свои действия. Ребенок радуется успешному взаимодействию.

**После небольшой активности рекомендуется восстановить дыхание, легко это можно сделать выполнив дыхательные упражнения:**

Упражнение «Цветочки»

Дети располагаются произвольно *(сидят, стоят)*; руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос *(цветок распустился)*. Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе *(цветок закрылся)*.

Упражнение «Ёжик»

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди — вдох с произнесением *«бр-р-р»* *(ежик замерз)*. Опустить ноги, поднять руки кверху — вдох *(ежик согрелся)*. Повторить 6 раз.

Упражнение *«Загони мяч в ворота»*

 Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см, лежащий на столе перед малышом, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами. (Это «футбольные ворота»).

В течение дня вы можете предложить поиграть ребенку в мяч:

1.                  Перекидывание мяча друг другу и ловля двумя руками двумя способами «из-за головы», «снизу», «одной рукой»

2.                  Подкидывание мяча вверх и ловля правой/левой рукой

3.                  Ведение мяча об пол правой/левой рукой и бросок в корзину.

После дневного сна, для плавного пробуждения детского организма можно выполнить гимнастику пробудку прямо в кровати.

На зарядку солнышко

Приглашает нас

Поднимаем руки

По команде *«раз»*

Раз – подняться, потянуться

*«Два»* - согнуться, разогнуться

*«Три»* - в ладоши три хлопка

Головую три кивка

На *«четыре»* - руки шире

*«Пять»* - руками помахать

*«Шесть»* - нагнуться, потянуться

Солнце глянуло украдкой

1,2,3,4,5

Все мы делаем зарядку

Надо нам присесть и всать.

Лёжа в постели потягивание всем телом, поднимание рук вверх и опускание вниз.

И конечно же играйте! Оставайтесь дома!

**Игра «Качели»**

Родители с помощью крестообразного соединения рук (левой ухватить запястье своей правой, а правой – запястье левой руки партнёра) делают «стульчик» и приседают на корточки. Родители встают и могут покачивать ребёнка то вперёд, то назад или приседать и вставать и т.д.

**Игра «Стойкий солдатик»**

Ребёнок стоит спиной к взрослому, сгибает руки в локтях и напрягает их. Взрослый, слегка присев, держа под локти, приподнимает ребёнка, прижимая к своему туловищу. Ребёнок может держать ножки вытянутыми, подтянуть их к животу, или поочерёдно подтягивать к животу то правую, то левую; или обе прямые ножки приподнять, сделав «уголочек»

**Игра «Блин-оладушка»**

В центре комнаты кладётся большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько маленьких обручей («оладушки»). Дети бегают по комнате, затем взрослый говорит: "Блин", - или, "Оладушки". Ребенку надо встать в соответствующий обруч.

**Игра «Перебрось игрушки»**

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между родителем и ребенком поровну. Вы кидаете свои игрушки на территорию ребенка, а он – на вашу. Задача: перебросить все игрушки на площадь другого игрока. После установленного сигнала игра.

Занимайтесь с удовольствием!

Ваш ДРУЖОК!