

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад « № 2 «Палех» города Обнинска**

**Родители и дети - совместные тренировки
(для детей 3-4 лет)**

**Подготовила:
Инструктор по физической культуре Масалова Ирина Владимировна.**

Основные правила проведения тренировок с детьми:

1. Удобнее проводить тренировки как бы между делом. Когда у ребёнка есть настроение, а у родителей - свободных 15-20 минут.
2. Все упражнения надо делать совместно с ребёнком, чтобы он повторял движения с вами.
3. Не стоит проводить занятия после обильного приёма пищи.
4. Упражнения подбираются таким образом, чтобы не создавалось чрезмерной нагрузки на детский организм. Всё тело или его отдельные части не должны длительное время находиться в одном положении. В такой ситуации нарушается приток крови к мышцам и костям, возникает мышечное утомление.
5. Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, особенно с отягощением, на какую ни будь одну мышечную группу. Также не рекомендуется бегать более 10-15 минут.
6. Выполняя упражнения с ребёнком, следите за его дыханием. Необходимо приучать дышать его через нос, это очень полезная привычка по многим причинам. Многие дети имеют склонность задерживать дыхание при выполнении непривычного движения. Дыхание должно быть равномерным, без задержек на вдохе или выдохе. Для этого упражнения сопровождаются звуками или словами в момент, когда надо сделать выдох. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслаблением мышц живота. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох - с поворотом или наклоном в другую.

В этом возрасте дети быстро утомляются и склонны к быстрой смене настроения. Длительность тренировки – 8-10 минут.

Комплекс состоит из нескольких упражнений, которые необходимо выполнять последовательно.

Комплекс №1:

1. «Потянулись». Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, опуская руки, вниз сказать: «Вниз». Повторить 5–6 раз.
2. «Гуси». Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон вперёд, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 5–6 раз.
3. «Птички». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки, «как птичка клюёт», произнести: «Клю–клю–клю».
4. «Мячик». Исходное положение произвольное. Пряжки на месте. Выполнить 8–10 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №2

1. «Ладони». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки вперёд, ладони вверх, сказать: «Вот», опустить руки. Повторить 5–6 раз.
2. «Где колени». Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперёд, руки на колени (приучать выпрямлять ноги), сказать: «Тут», выпрямиться. Повторить 4–5 раз.
3. «Велосипед». Лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Сгибание и разгибание ног в коленях – «поехали на велосипеде», опустить ноги. Повторить 3–4 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.
4. «Шагают ножки». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Шагать, высоко поднимая

колени и размахивая руками.

Комплекс №3:

1. «Кубик о кубик». Стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной в опущенных руках. Переместить кубики вперёд, стукнуть кубик о кубик и сказать: «Тук». Вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;
2. «Наклон». Стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью. Сделать наклон туловища вперёд, руки с кубиками развести в стороны. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;
3. «Горка». Лёжа на спине, руки вдоль туловища, держать кубики в руках, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях – «горка», вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;
4. «Брёвнышко». Лёжа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой. Повернуться на бок, а затем на живот. Стараться не помогать руками и ногами. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;
5. «Подскоки». Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу. Выполнить 8–10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой. Сделать 3 раза.