

Игры во дворе

Цель комплекса — укрепление мышц и связок ног. Но поскольку это звучит скучновато, скажите малышу, что вы вместе поиграете во дворе

Текст: **Светлана Крымова**, комплекс подготовила **Вера Капустина**, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Вам понадобится:
• скакалка • скамейка во дворе или прочная табуретка

Корней Чуковский в подмосковном Переделкино бегал наперегонки с малышами до глубокой старости. Классик детской литературы знал, что малыша можно заинтересовать упражнениями только в веселой игре. Укрепляя мышцы, мы можем одновременно общаться с крохой и рассказывать ему о чем-то интересном. Другой советский классик Агния Львовна Барто написала про зарядку такие стихи, которые можно выучить с малышом, отправляясь во двор:

*По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!*

*Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.*

Ну а после комплекса упражнений можно просто побегать или попрыгать через скакалку. Научите кроху считать каждый свой прыжок. Не умеет считать? Пусть учится! 🐾

Упражнения выполняются на прогулке, лучше делать их на травке. Табуретка или скамеечка должна быть крохе по росту

2 „Шаг-шажок”

Возьмите ребенка за руки, пусть он сначала поставит на скамеечку одну, потом другую ногу. Спускается так же: шаг вниз сначала одной, потом другой ногой.



1 Салки

Ребенок и взрослые (или один взрослый) играют в салки: один убегает (пусть это будет сначала малыш, потом вы), другой его догоняет. Кого „засалят” (коснутся рукой), тот и водит.



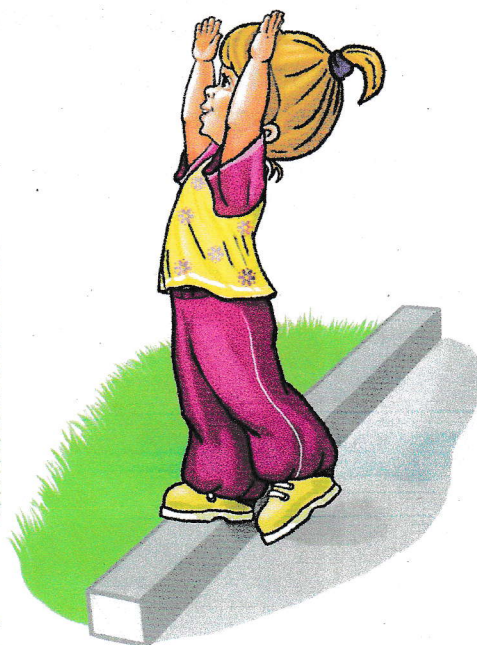


3 „Иду я по канату”

Малыш идет по бордюру, расставив руки в стороны, балансирует, разворачивается и идет обратно, потом прыгивает. Опля!

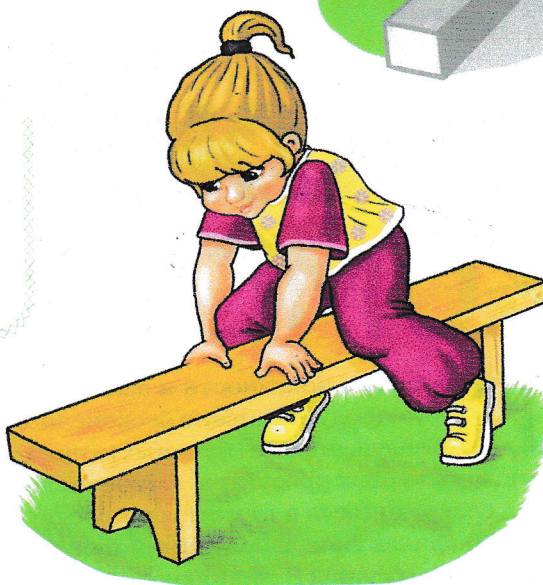
4 „Руки вверх!”

Подняв руки вверх, кроха встает правой ногой на край бордюра (левая нога на весу). Затем опускает левую ногу на землю, переносит вес на нее и ставит рядом правую ногу.



5 „Перелазы”

Малыш перелезает через лавочку, а затем под ней. Потом пусть кроха сделает все то же самое, но уже в обратную сторону (6–8 раз). Бойтесь испачкаться? Потренируйтесь дома, воспользовавшись устойчивой табуреткой.



7 „Перекаты”

И.П. — стоя, немного расставив ножки. Перекатываемся:

- с пяток на носочки;
 - соединив пятки, раздвинув носки;
 - соединив носки, раздвинув пятки.
- Завершаем упражнения двигаясь вбок, вставая то на носочки, то на пяточки.



6 „Перескоки”

Разложите скакалку в линию на траве. Пусть ребенок перепрыгивает через нее (как хочет). Когда у малыша начнет получаться это упражнение, родители могут немного приподнять скакалку над землей.