



Танец Снежинок

Готовятся к встрече Нового года не только лесные звери, но даже Снежинки! Предложите ребенку покружиться и полетать, как они, покружиться вместе с крохой и вспомните какое-нибудь задорное стихотворение о зиме.

Лесная сказка

Приходилось ли вам заниматься сказочной зарядкой? Нет?! Тогда давайте начнем!

Ранним утром, когда все ребята еще не жили в кроватках, лесные жители уже вылезли из своих норок и стали решать — как им лучше подготовиться к встрече с Дедом Морозом и чем его порадовать? Даже сонный Мишутка выбрался из берлоги, чтобы помочь своим друзьям! И вот что решили зверята — Дедушка Мороз непременно обрадуется, если лесные жители будут здоровыми, веселыми, энергичными и покажут ему, чему они научились за целый год.

К такому важному представлению зверятам нужно подготовиться! И каждый из них придумал для себя упражнение.

Присоединиться к зверятам могут и ребята, ведь им тоже очень скоро предстоит встретиться с Дедом Морозом!

Специальных спортивных приспособлений для данных упражнений не требуется. Малышам достаточно только представить себя каким-нибудь зверем и постараться передать его повадки. Заранее расскажите ребенку о том, например, как плавно и изящно двигается лисичка, а медвежонок — наоборот, неуклюже и тяжело. Есть свои особенности и у других животных: сова таращит глаза и часто вертит головой, зайчик и белочка умеют быстро прыгать, а мышка всего боится, поэтому она очень проворная и ловкая.

Итак, начинаем тренировку!

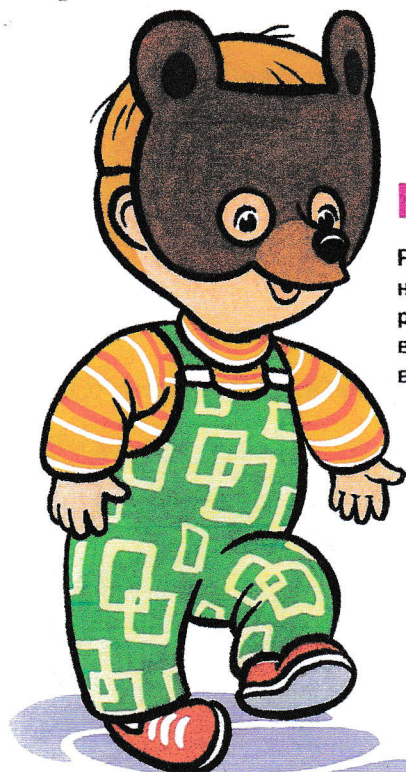
Александра Ермолаева, комплекс подготовила Вера Капустина, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике



Совушка

Малыш сидит на корточках на стульчике, закрывает глаза — это «сова спит в дупле». Затем она «просыпается», поворачивает голову из стороны в сторону. После чего ребенок прыгивает, бежит по комнате и машет руками как крыльями.

Рисунки: Дмитрий Нудрянов



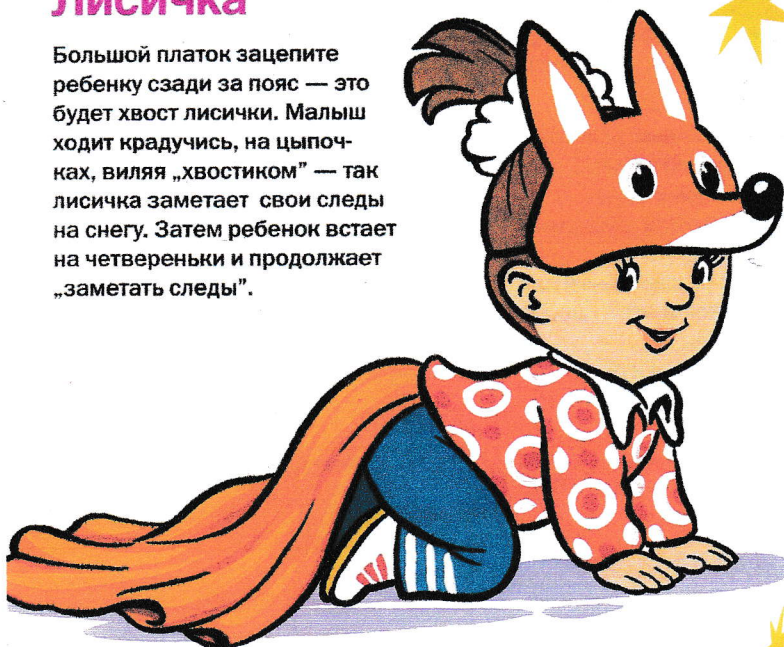
Мишутка

Ребенок ходит по комнате на внешней стороне стопы, раскачиваясь из стороны в сторону, идет спокойно, вразвалочку.



Лисичка

Большой платок зацепите ребенку сзади за пояс — это будет хвост лисички. Малыш ходит крадучись, на цыпочках, виляя „хвостиком” — так лисичка замечает свои следы на снегу. Затем ребенок встает на четвереньки и продолжает „замечать следы”.



Белочка и Зайчик

Малыш ставит ноги вместе, руки прижимает к груди как лапки. Сначала „зайка” прыгает на месте, потом — из стороны в сторону и зигзагом. „Белочка” держит в лапках игрушку и прыгает к маме, приседает, резко выпрыгивает вверх и отдает игрушку, а мама дает ей другую. Затем „белочка” прыгает к папе, отдает игрушку ему и т.д.



Мышка

Малыш быстро ползает по полу на четвереньках и пищит — „мышка ищет норку”.

Залезает под стол, стулья, пролезает между расставленных ног мамы или папы, прячется за диваном, за креслами и т.д.