ВПРАВИ

З РОДИНОЮ

Виконала: Луценко В.С.

Вправа №1

«Гойдалка»

З 3 років

Позиція батьків:

Лежачи на спині, зігнуті коліна.

Позиція дитини:

Сидить обличчям до вас, коліна зігнуті під вашими. Тримайте дитину за руки.

Рух

Придавіть нижню частину спини до підлоги, стягуючи сідниці та прес. Повільно піднімайте голову та плечі до напівсидячого положення, коли дитина спускається вниз.

Поверніться у вихідне положення.

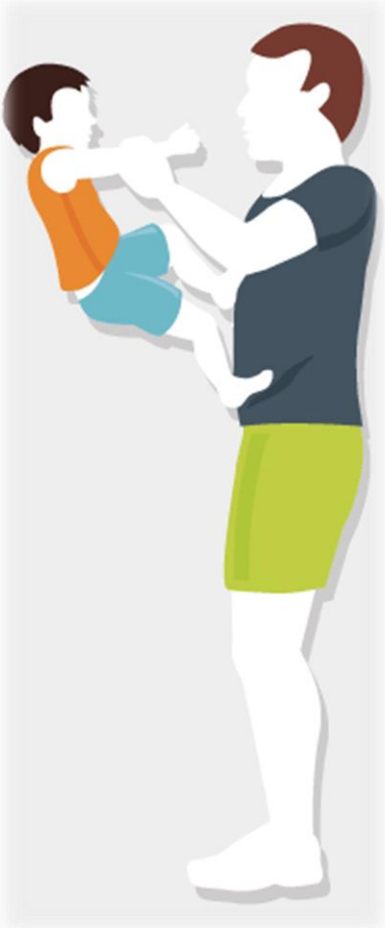
Варіація:

Передай мені м’яч. Батько і дитина лежать, зігнувши коліна, тримаючи один одного за щиколотки. При цьому обидва повільно піднімаються в напівсидяче положення, а той, хто має м’яч, передає його іншому.

Вправа №2

«Павук»

З 3 років



Позиція батьків:

Встаньте, стопи стоять на одній лінії з плечима, коліна злегка зігнуті.

Позиція дитини:

Поставте перед собою. Тримайте дитину за передпліччя.

Рух

Рівень А

Дитина піднімається ногами якомога вище на вас.

Підніміть руки, щоб допомогти дитині піднятися вгору.

Дитина повертається у вихідне положення з контрольованим стрибком із землі.

Рівень В

Той самий рух, що і на рівні А, але дитина повертається вниз, підтримуючи вас у вихідному положенні.

Вправа №3

«Гаряча картопля»

З 3 років

Позиція батьків:

Стоячи ногами на одній лінії з плечима, ви тримаєте м’яч перед собою.

Позиція дитини:

Поставити ногами на одній лінії з плечима, спиною до вас.

Рух

Не рухаючи ногами і не стягуючи прес, ви з дитиною повертаєте тулуб в одну сторону (праворуч для вас і ліворуч для дитини), і ви передаєте м’яч один одному.

Все ще не рухаючи ногами, поверніться на інший бік і передайте м’яч назад собі.

Закрутіть м’яч в інший бік.

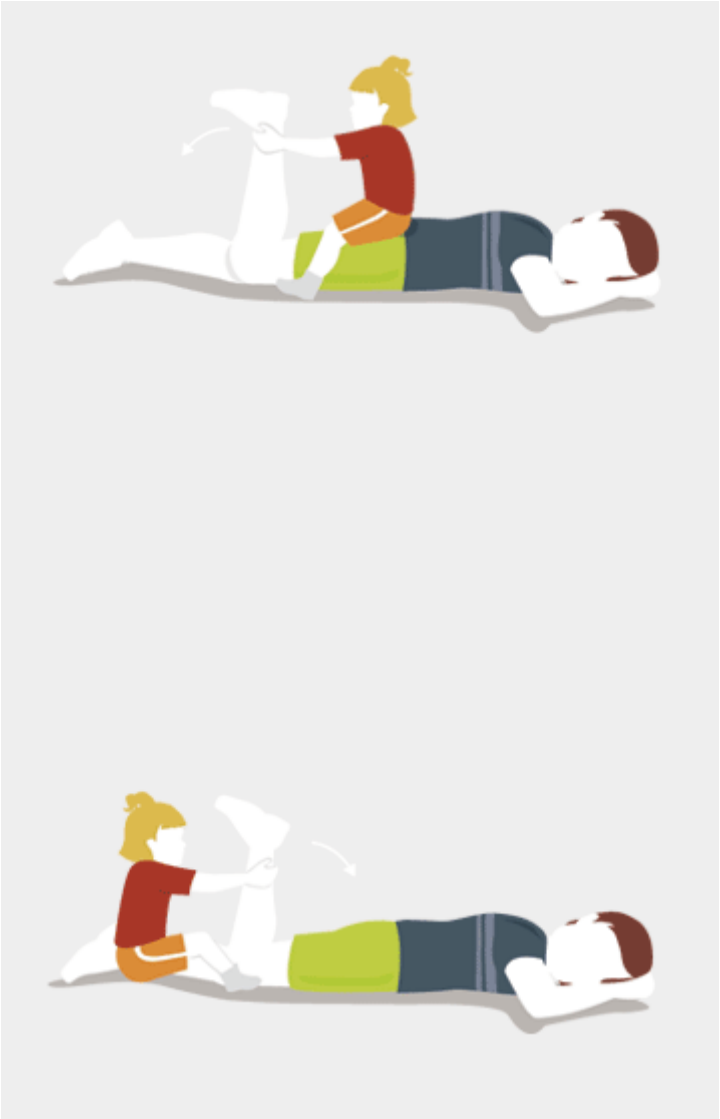
Варіація

Передайте м’яч між ніг, згинаючи коліна і нахиляючись вперед.

Вправа №4

«Механічна ніжка»

З 3 років



Позиція батьків:

Лежачи на животі, підборіддя спирається на руки, праве коліно зігнуте на 90 °.

Позиція дитини:

Сидячи верхом на правому стегні, обличчям до ніг. Він міцно тримає вас за щиколотку обома руками.

Рух

Підтягуючи черевні преси, ви намагаєтеся повернути праву ногу назад до землі, але дитина чинить опір.

Утримуйте положення якомога довше.

Повторіть з іншою ногою.

Варіація

У тому ж вихідному положенні дитина сидить біля ваших ніг і міцно тримає вашу щиколотку. Ви намагаєтеся піднести ногу до прикладу. Дитина чинить опір. Утримуйте положення якомога довше. Виконайте ту ж вправу з лівою ногою.

Вправа №5

«Надлюдина»

З 3 років

Позиція батьків:

Лежачи на животі, ноги і верхню частину тіла злегка підняті, одна рука витягнута вперед, а друга на талії, як Супермен.

Позиція дитини:

У тому ж положенні, поруч з вами.

Рух

Міцно підтягніть прес.

Не торкаючись ногами землі, перекиньтеся на спину, перекочуючи бік витягнутої руки вперед.

Опинившись на спині, тримаючи ноги і верхню частину тіла трохи піднятими, витягніть руки над головою.

Опустіть руку, яку спочатку підняли до талії, а іншу тримайте витягнутою над головою.

Все ще не торкаючись стоп землею, поверніться в положення Супермена, прокатуючись на боці витягнутої руки.

Вправа №6

«Акт балансування»

З 4 років

Посадка дідуся та бабусі:

Стоячи, врівноважений на одній нозі.

Позиція дитини:

У тому ж положенні обличчям до вас (в ідеалі врівноважений на нозі, протилежній вашій).

Рух

Дуже близько один до одного, обміняйте м’яч руками, балансуючи на одній нозі. Міняйте ноги після 5 мітингів.

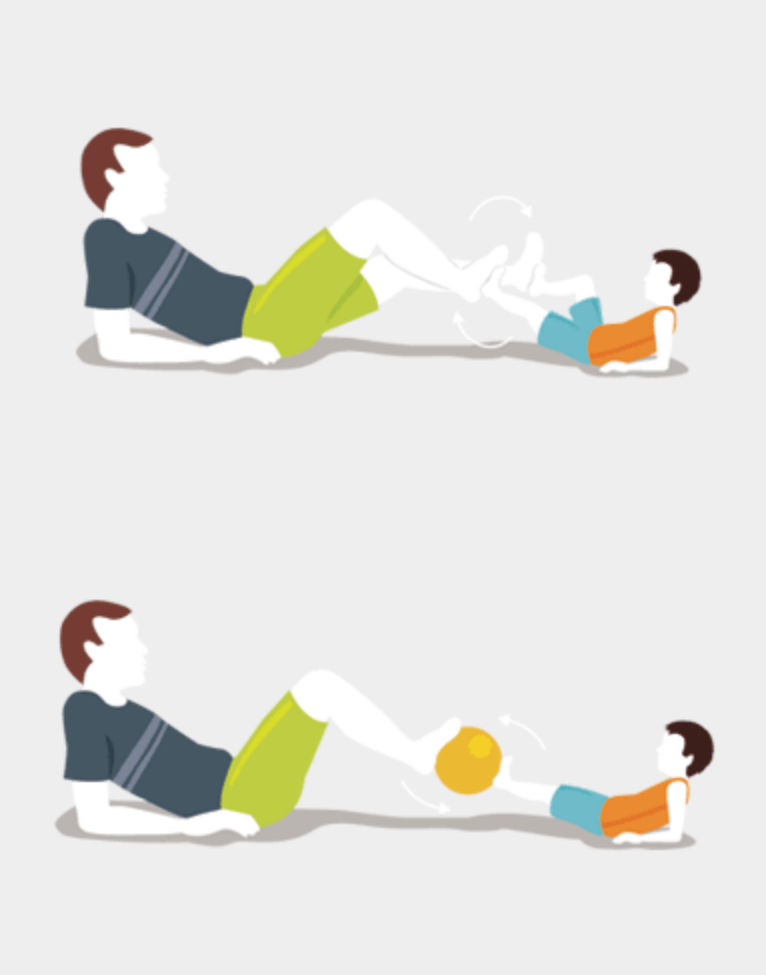
Прогрес 1: Відійдіть один від одного, щоб завершити рух і змусити м’яч стрибнути.

Прогресія 2: Виконайте рух прогресії 1 та обведіть частину тіла м’ячем, перш ніж відправити його дитині.

Вправа №7

«Тандем»

З 3 років



Позиція батьків:

Лежачи на спині, спираючись на лікті, руки під стегнами, долоні на землі.

Позиція дитини:

У тому ж положенні, обличчям до вас, ноги притиснуті до ваших.

Рух

Підтягніть прес.

Обережно крутіть педалі (поперемінне згинання та розгинання ніг), завжди тримаючи контакт з ногами дитини.

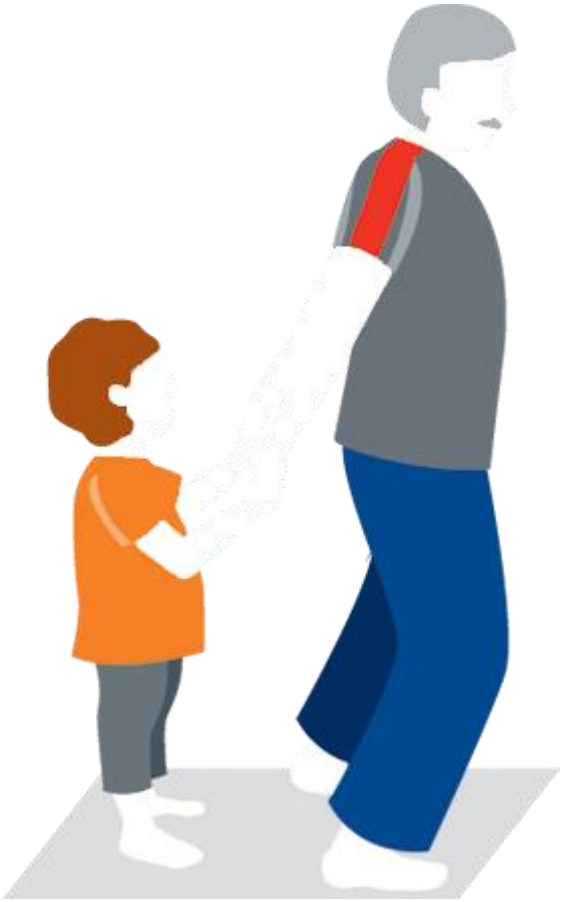
Варіація

Тримайте м’яч ногами і, не падаючи, наблизьте його до себе, а потім поверніть до своєї дитини (одночасне згинання та розгинання ніг).

Вправа №8

«Руки до рук»

З 3 років



Посадка дідуся та бабусі:

Встаньте, розставивши ноги на ширині плечей, злегка зігнувши коліна, приклеївши руки до обох боків тіла, долоні назад.

Позиція дитини:

Стоїть позаду вас, руки у вас у руках.

Рух

Скорочуючи прес і тримаючи руки близько до тіла, одночасно відсуньте обидві руки назад. Дитина натискає на ваші руки, щоб надати вам опір. Затримайте скорочення протягом 15 секунд, відпустіть і повторіть.

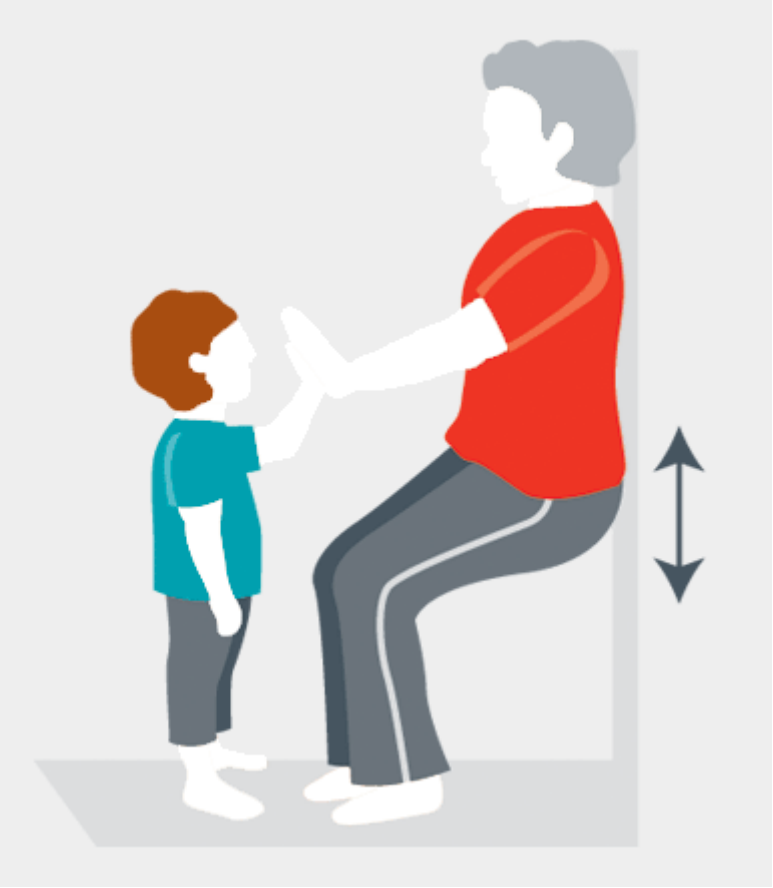
Прогресія 1: Виконуйте рух навшпиньках.

Прогресія 2: Виконуйте рух, відштовхуючи по одній руці за раз. Дитина натискає обома руками на вашу руку, щоб надати вам більше опору.

Вправа №9

«Введіть туди!»

З 3 років



Посадка дідуся та бабусі:

Встаньте спиною до стіни, ноги на ширині плечей на відстані близько 30 см від стіни, злегка зігнуті коліна, руки в стегнах.

Позиція дитини:

Стоїть перед вами.

Рух

Виконайте наступну послідовність.

Скорочуючи прес, зробіть напівзгинання колін (близько 45 градусів), повільно ковзаючи об стінку. Ваша спина повинна залишатися прямою, а коліна не повинні проходити повз кінчики пальців ніг.

Поплескайте кожну руку дитини, потім повільно поверніться у вихідне положення.

Прогресія 1: Зробіть половину згинання коліна (приблизно 45 градусів) або згинання (90 градусів) і підтримуйте це положення, поплескуючи 5 разів по черзі по руках дитини. Поверніться у вихідне положення.

Прогресія 2: Зробіть половину згинання коліна (приблизно 45 градусів) або згинання (90 градусів) і підніміть п’яти, щоб відпочити на пальцях. Зберігайте це положення, набираючи по 5 разів по черзі на руках дитини. Поверніться у вихідне положення.

Вправа №10

«Натягувач»

З 4 років

Посадка дідуся та бабусі:

Встаньте, розставивши ноги на ширині плечей, однією ногою на землю для опори і однією ногою на м’ячі.

Позиція дитини:

Встаньте перед собою, чекаючи отримання м’яча.

Рух

Виконайте наступну послідовність.

Скорочуючи черевні преси, відправте м’яч дитині однією ногою.

Дитина ловить м’яч руками і повертає його вам, катаючи його по землі.

Ви намагаєтесь отримати м'яч однією ногою. Коли куля стабілізується, ви відправляєте її дитині.

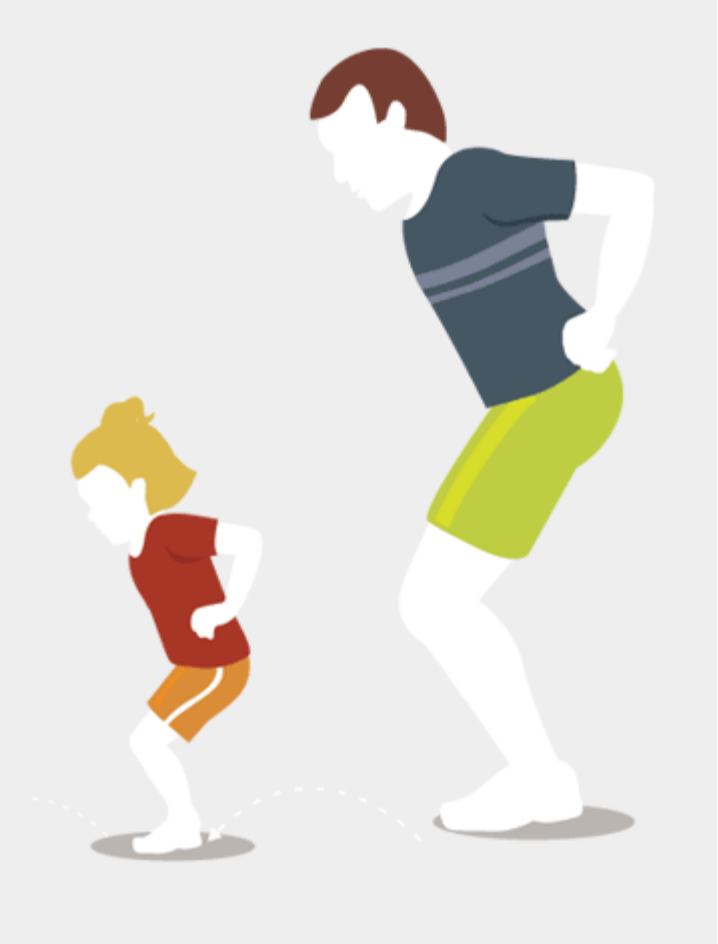
Прогресія 1: Виконуйте послідовність, віддаляючись один від одного.

Прогресія 2: Виконайте послідовність, використовуючи різні формати куль або повітряних куль.

Вправа №11

«Коники»

З 3 років



Позиція батьків:

Встаньте ногами на одній лінії з плечима.

Позиція дитини:

У тому ж положенні.

Рух

З уявної лінії зробіть стрибок у довжину без імпульсу.

Дитина стоїть там, де ваші п’яти контактували з землею, потім робить стрибок у довжину на місці.

Повторюйте вправу якомога довше, намагаючись завжди стрибати далі командно.

Варіант

Зміни порядок: дитина стрибає першою, ти другою.

Вправа №12

«Акт балансування»

З 4 років

Посадка дідуся та бабусі:

Стоячи, врівноважений на одній нозі.

Позиція дитини:

У тому ж положенні обличчям до вас (в ідеалі врівноважений на нозі, протилежній вашій).

Рух

Дуже близько один до одного, обміняйте м’яч руками, балансуючи на одній нозі. Міняйте ноги після 5 мітингів.

Прогрес 1: Відійдіть один від одного, щоб завершити рух і змусити м’яч стрибнути.

Прогресія 2: Виконайте рух прогресії 1 і обведіть частину тіла м’ячем, перш ніж відправити його дитині.

Вправа №13

«Де ти?»

З 3 років

Позиція батьків:

На четвереньках, спираючись на лікті.

Позиція дитини:

У тому ж положенні, позаду вас.

Рух

Витягніть одну ногу (ліву для дитини, праву для вас).

Ваша нога повинна знаходитися на одній лінії зі спиною.

Ваша стопа і стопа дитини повинні торкатися один одного, а потім повернутися у вихідне положення.

Повторіть з іншою ногою