

На прогулке с детьми



Прогулка принесёт значительно больше пользы и вызовет интерес у ребёнка, если Вы проведёте её, занимаясь с малышом физкультурой. Начинать занятия с ребёнком можно с самого раннего возраста, тогда программа по физическому воспитанию детского сада не станет неожиданностью.

Упражнения для занятий с детьми на прогулке:

- 1 – бежим наперегонки до определённой цели;
- 2 – прыгаем на 2-х ногах с продвижением вперёд до цели /2-3 метра/;
- 3 – перешагиваем через препятствие высотой 10 – 15 см и выше /в зависимости от возраста/;
- 4 – ходим по наклонной плоскости, перелезаем через бревно, лежащее на земле;
- 5 – догоняем мяч;
- 6 – научите ребёнка правильно бегать: бежать 30-40 сек не останавливаясь; пробегать медленно до 80 м /для детей от 2 до 3 лет/;
- 7 – спрыгивать с предметов высотой 10-15 см;
- 8 – бросать мяч двумя руками и уметь ловить его, бросать вдаль правой и левой рукой;
- 9 – приседать, держась руками за опору, подниматься на носки и ходить на носках;
- 10 – выполнять наклоны вперёд, в стороны;
- 11 – подпрыгивать вверх и прыгать на одной ноге;
- 12 – подлезать под палочку или прутик, поднятый на высоту, не касаясь руками земли.

Упражнения должны доставлять детям радость и не вызывать утомления. Выбирать упражнения и дозировать нагрузку следует в зависимости от возраста.