**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМА С РОДИТЕЛЯМИ.**

**Птичка**

Цель: Развивать умение совершать прыжки, укреплять мышечный корсет

позвоночника.

Способ выполнения: Взрослый предлагает поиграть в птичку. Ребенок сидит

на ковре, скрестив ноги, согнув руки в локтях и касаясь пальцами плеч

(«крылышек»).Взрослый помогает ему выпрямить спину, поглаживая локти

назад как можно ближе к телу. Затем ребенок встает и прыгает на месте, как

воробышек(3 раза).

**Кошечка**

Цель: Развивать навык ползания, тренировать вестибулярный аппарат,

укреплять мышцы туловища и конечностей.

Способ выполнения: Взрослый предлагает поиграть в кошечку: показать, как

она оглядывается, пьет воду. После команды взрослого ребенок ползает на

четвереньках, потом останавливается, поворачивает голову («кошечка

оглядывается»), наклоняет голову к полу («кошечка пьет») (3 раза) . Родитель

хвалит ребенка.

**Ласточка**

Цель: Тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений,

укреплять связочно-мышечный аппарат, туловище, руки.

Способ выполнения: Взрослый показывает, как делают «ласточку». Ребенок

встает на одну ногу, вторую отводит назад, руки расставляет в стороны, туловище чуть наклоняет вперед, голову поднимает. Взрослый держит ребенка

за руки (в дальнейшем за одну) и контролирует: правильно ли выпрямлены

позвоночник и поднятая нога? Поза вначале удерживается не более 1 секунды,

затем опорная нога меняется(3 раза).

Ежик вытянулся – свернулся

Цель: Укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения :В положении лежа (на спине) ребенок поднимает руки за

голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину

туловища к коленям, группируется, обхватывает ноги под коленями (2-6 раз).

Между повторениями упражнения надо полежать и расслабиться.

**Качалка**

Цель: Укреплять мышцы туловища и конечностей, развивать координацию

вестибулярного аппарата.

Способ выполнения: Взрослый предлагает поиграть в качалку. Ребенок, сидя

на коврике, сгибает ноги в коленях, обхватывает их руками, затем с помощью

взрослого, сгруппировавшись, перекатывается в положение лежа и делает

несколько «качалок» на спине. Взрослый поддерживает ребенка за носки и в

случае необходимости страхует, придерживая за затылок. В дальнейшем

ребенок делает «качалку» самостоятельно

(3 раза).

**Полетел самолет**

Цель: Развивать навыки бега, укреплять мышцы туловища, осваивать глубокое

дыхание.

Способ выполнения: Взрослый говорит ребенку, что самолеты, прежде чем

взлететь, разбегаются по взлетной полосе, и предлагает «полететь». Для этого

ребенок должен подбежать к взрослому, тот подхватывает его под мышки,

поднимает, делает несколько кругов и ставит на ноги. «Самолеты гудят – перед

разбегом набери побольше воздуха через нос, на выдохе говори «у – у – у – у» и

беги ко мне», - говорит взрослый. При каждом следующем «полете» он отходит

все дальше. Следует обратить внимание на то, что если кружение вызывает у

ребенка негативную реакцию, то достаточно приподнять его или, прижав к

себе, пройти несколько шагов. (2 раза).

Подведем итоги. В развитии у детей ценностного отношения к здоровью

важную роль играют родители. Именно они формируют потребность в

систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.