Будь здоров, малыш!

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.

Проведя диагностику физического развития детей и просмотрев медицинские карты, пришла к выводу, что нашим воспитанникам необходимы дополнительные оздоровительные мероприятия. Поэтому со всеми группами в течение учебного года будут проведены дополнительные занятия, которые проходят 2 раза в неделю после дневного сна. В занятия включены элементы лечебной физкультуры, которые помогают детям уметь напрягаться и расслабляться, что необходимо для детей с ТНР. Рекомендую родителям комплекс упражнений, который можно проводить с детьми дома.

1.И.п.-ос. 1-3 –подняться на носки, руки в стороны на уровне плеч, 4-и.п.

2.И.п.-о.с. 1-3-руки вверх в замок тянуть назад, 4-и.п.

3.И.п.- стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони.

1-3-выпрямить вперед правую руку, назад левую ногу, 4-и.п.

(то же другой рукой и ногой)

4.И.п.- лежа на животе руки впереди.

1-3 – поднять невысоко руки и голову, 4-и.п.

5.И.п.- лежа на животе, руки под подбородком.

1-руки вперед, 2-в стороны, 3-за голову, 4-и.п.

6. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-3 – приподнять голову и посмотреть на носки ног, 4- и.п.

7.И.п. – лежа на спине.1-3-обхватить колени руками, прижать их к животу, голову тянуть до коленей, 4-и.п.

8. И.п.- Лежа на спине, руки под головой. Поднять прямые ноги невысоко от пола и держать 15-20сек.

9.Сидя по-турецки, руки за головой. Повороты туловища вправо-влево.

10. И.п.-о.с.- прыжки на двух ногах, хлопки руками над головой (20 раз)