Комплекс ЛФК для домашнего выполнения с родителями (5-6 лет)

1. И.П.: лежа на животе.
2. «крылышки» (ягодицы напрячь)
3. Руки в стороны
4. Руки в «крылышки»
5. И.П.
6. И.П.: лежа на животе, руки вверх.

1-2 – поднять левую ногу и правую руку. (тянуться руками и ногами).

3-4- И.П.

5-6 – поднять правую ногу и левую руку.

7-8 – И.П.

1. И.П.: лежа на животе.

Выполнять имитирующие плавание движения: руки – брас, ноги – кроль.

1. И.П.: лежа на животе, обхватить мяч ногами.
2. Руки в крылышки
3. Поднять ноги
4. 6 – держать

7 – положить ноги

8 – И.П.

1. И.П.: лежа на животе, мяч в руках (упражнение в паре)

Катить друг - другу мяч (4-6 раз), не касаясь грудной клеткой и руками пола.

1. И.П.: лежа на правом боку (все части тела на одной линии, ягодицы сократить, живот подтянуть)

1 – поднять левую ногу в верх

2- носок на себя

3 – носок от себя

4 – опустить ногу.

Повторить то же на левом боку.

1. И.П.: на правом богу

1-4 – круговые движения приподнятой левой ноги

То же на левом боку.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища (поясница прижата к полу)

1 – поднять ноги на угол 45 градусов

2-7 – «велосипед»

8- И.П.

1. И.П.: лежа на спине, руки перед грудью.
2. 4 - Наклонить голову, стараясь коснуться подбородком груди, локти отвести назад, носки на себя, пятками тянуться вперед. (выполняется на выдохе).

5-8 – И.П.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища(поясница прижата к полу).

1-4 – горизонтальные ножницы ногами (на выдохе).

5-8 – И.П. (вдох).

1. И.П.: лежа на спине.

1-4 – приподнять верхнюю часть туловища, носки ног на себя, выполнять круговые движения прямыми руками (вперед, назад).

5-8 – И.П.

1. И.П.: лежа на спине
   1. - сед «по-турецки», руки в «крылышки»

3-8 – медленно возвращаемся в И.П.

1. И.П.: лежа спине, мяч зажат ногами, руки прямые за головой.

1-2 – одновременно поднять руки и ноги, передать мяч из ног в руки.

3-4- И.П.

5-6 – одновременно поднять руки и ноги, взять мяч ногами.

7-8 – И.П.

1. «Вытяжка».