**Рекомендации родителям по физической культуре для детей 5-6 лет**

**Тема: «Комплекс упражнений с эспандером»**

Вначале коротко о том, что такое эспандер. Это один из видов спортивного снаряда, который создает нагрузку на мышцы, за счет собственных сил человека. Его воздействие во время тренировки считается узким, так как он прорабатывает только один вид мышц. Упражнения на эспандере могут осуществляться посредством сжимания или растяжение снаряда.

Эспандеры виды разнообразны и отличаются по таким признакам:

1. Материал

Здесь существует множество вариаций спортивного предмета. Эспандеры могут быть, как из эластичных материалов, так и из резины. В зависимости от этих материалов будет зависеть нагрузка на мышцы, а также качество самого снаряда.

2) Формы эспандера

Эспандеры могут быть: трубчатыми, пружинными, ленточными.

Нам на занятии понадобится резиновый **кистевой эспандер** – самый простой и популярный вид эспандера, представляет собой небольшой тренажер, который рассчитан на сгибание кисти и пальцев рук. Упражнения прорабатывают переднюю группу мышц предплечья. Обладают компактностью, за счет них можно выполнять тренировку в любом месте, помимо этого, он обладает антистрессовым свойством. Активные занятия на нем разгоняют кровь и улучшают крепость суставов и сосудов.

**Ход занятия**

Ходьба на носках, пятках, имитируя движения любого животного, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба с закрытыми глазами.

Спокойная ходьба.

***ОРУ с резиновыми кольцами***

|  |  |
| --- | --- |
| *«Богатырь»* | И.п. – о.с., резиновые кольца в обеих руках. 1-3 – медленно поднимать руки в стороны; 4-6 – сделать вдох, сжать кольца, руки вниз, сжать кольца, сделать выдох, принять и.п. |
| *«Самый сильный»* | И.п. – ноги на ширине плеч, кольца в обеих руках. Резкий поворот вправо, руки вперед, сжимая кольца; то же влево. |
| *«Насос»* | И.п. – ноги немного расставлены, руки назад. Присесть, руки вперед-вверх, сжать кольца («Ш-ш-ш»). Принять и.п., сделать выдох. |
| *«Прокати кольца»* | И.п. – руки к плечам, кольца касаются отведенных назад плеч. Наклониться вперед, одновременно прокатив оба кольца назад, вперед, между ног. Принять и.п. |
| *«Кто дольше удержит угол?»* | И.п. – сидя, ноги вперед, между пальцами каждой ноги зажаты кольца, или они надеты на большие пальцы. 1-10 – поднять ноги и держать угол. Принять и.п. |
| *«Самолет»* | И.п. – лежа на животе, руки с кольцами в стороны. Поднять верхнюю часть туловища, сжать кольца.Принять и.п. |
| *Подскоки с продвижением вперед* | И.п. – о.с., кольца перед детьми, расстояние между ними – 40см. Подскоки с продвижением «восьмеркой» (произвольно). |
| *«Поймай кольцо!»* | И.п. – о.с., кольца в руках. Бросать их вперед-вверх и бежать за ними, стараясь поймать. |

**Игра-упражнение на развитие ловкости:** *«Найди мяч»*

В эту игру можно поиграть со всей семьей, для этого надо встать по кругу вплотную друг к другу, лицом к центру, руки за спиной. В центре круга – водящий. По сигналу начинают передавать маленький мячик друг другу за спиной, а водящий пытается его найти, предлагая показать руки. Тот, у кого оказался мяч, становится водящим.

Бег вокруг резиновых колец, расположенных на полу на расстоянии 40-30 см друг от друга.

**Игра**-**упражнение на быстроту движений:** «Я – ведущий». Взрослые и дети идут в колонне друг за другом. По сигналу расходятся по всей комнате. Родитель называет имя ребенка, и все собираются за ним в колонну; затем можно поменять ведущего и игра повторяется.