



*Советы и рекомендации  
инструктора по физической  
культуре*







## «ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА» ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Всю неделю по - порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу,  
голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).

Во вторник часики глаза,  
Воят взгляд туда - сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а  
затем в левую, голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).

В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, сосчитать до  
пяти и широко открыть глазки;  
(упражнение для снятия глазного  
напряжения)

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить  
палец на расстоянии 25-30 см. от глаз,  
перевести взор на кончик пальца и  
смотреть на него, опустить руку.

В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз,  
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,  
вправо и снова вверх; (совершенствует  
сложные движения глаз)

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бежали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый  
угол, затем нижний левый; перевести  
взгляд в верхний левый угол и нижний  
правый.

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с  
помощью круговых движений пальцев:  
верхнее веко от носа к наружному  
краю глаз, нижнее веко от наружного  
края к носу, затем наоборот.

Без гимнастики, оружья,  
Нашим глазкам жить нельзя!





## ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

Нельзя навязывать те упражнения, которые явно не нравятся малышу, так как в принципе одних и тех же результатов порой можно достичь разными средствами. Если вашего ребенка утомляют пробежки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчика шести лет не устраивают занятия в хореографической студии, предложите ему спортивные игры, плавание. Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.

Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.

Не рекомендуются дошкольникам бисы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. Попробуйте заменить простой бис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или лезко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в бисе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!

При обучении лазанию не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать, т.е. до 2,2 м. Только когда малыш старше трех лет овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.

В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием статической трудной позы (сид на корточках, руки в стороны). Поэтому чаще меняйте положения. Упражнения должны быть динамичными. Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.

Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых. Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске “Здоровье”.

Не разрешайте малышу совершать прыжки с высоты более 20см в три года и 40см в семь лет. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

**ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!**







## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с богатыми процедурами очень полезно для закаливания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает пробудить ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в дошкольном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного и нравственного, эстетического и трудового воспитания.

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наибольшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздвигу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого упражнения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин; во второй младшей — 5-6 мин.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Количество общеразвивающих упражнений и их разровка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуется 3-4 упражнения; для второй младшей 4-5 и т. д.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала в среднем темпе, потом в быстром, потом в медленном.

Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес к занятию.

**При выполнении упражнений необходимо закреплять у детей навыки правильного выхаживания.**







## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 1

1. "Вырасти большим".

И. п. – стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянуться вверх, поднимаясь на носки.

2. "Воробушек".

И. п. – стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Низко присесть, поднять руки в стороны, помахать ими, затем выпрямиться.

3. "Вертушка".

И. п. – стоя прямо, ноги врозь шире плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками.

4. "Поби комара".

И. п. – стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой.

5. "Маятник".

И. п. – сидя на полу, скрестив ноги, поставив руки на пояс. Раскачивать туловище вправо и влево.

6. "Пчела".

Бегать по комнате, подняв руки в стороны слегка покачивая ими, при этом протяжно произносить "жу-жу".

7. "Бычок".

Ходить по комнате, поворачивая голову направо и налево, и протяжно произносить "му-му", подражая бычку.

## КОМПЛЕКС № 2

1. "Забей гвоздь".

И. п. – стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Постукивать правым кулаком по левому, как бы забивая гвоздь в стену.

2. "Маленький и большой".

И. п. – стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Присесть пониже, опираясь руками о колени, затем выпрямиться и поднять руки вверх.

3. "Кошка зорбится".

И. п. – стоя на четвереньках. Опуская голову, выгнуть спину вверх, как делает кошка, когда проснется.

4. "Кошка прогибает спину".

И. п. – стоя на четвереньках. Поднимая голову и вытягивая руки вперед, прогнуть спину, как это делает кошка.

5. "Беги, а я догоню".

Ребенок бегает по комнате, вы делаете вид, что ловите его. Выполняйте 30–40 с.





## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 3

### 1. "Бросание мяча".

Ребенок бросает небольшой мяч взрослому. Повторить 5–6 раз.

### 2. "Прокатывание мяча".

Поставить стул посередине комнаты. Ребенок прокатывает мяч между ножками стула.

### 3. "Перекатывание мяча".

Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, перекачивать большой мяч по полу, толкая его руками.

### 4. "Мяч вокруг ног".

И. п. – стоя, ноги врозь на ширине плеч, мяч спереди в опущенных руках.

Наклониться, положить его на пол. Затем, придерживая руками, прокатить вокруг одной и другой ног. Взять мяч обумя руками, выпрямиться.

### 5. "Бег с мячом".

Бежать, держа мяч то перед грудью, то над головой.

### 6. "Футбол".

Ходить по комнате и толчками ног катать мяч средней величины по полу. Выполнять 30–40 с.

## КОМПЛЕКС № 4 (С 5-ТИ ЛЕТ)

### 1. "Поднимание палки".

И. п. – стоя на коленях. Поднимать палку и тянуться вверх.

### 2. "Как зуси шипят".

И. п. – стоя ноги врозь, ступни параллельны. Держа за спиной палку, прижимать ее к лопаткам. Наклоняться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею.

### 3. "Перешагивание через палку".

Перешагивать через палку, слезка приподнятую над полом взрослым.

### 4. "Прогибание с палкой".

И. п. – лежа на груди, вытянув руки с палкой вперед. Поднимите палку от пола вверх, что заставит ребенка прогнуться.

### 5. "Приседание с палкой".

И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, палка спереди в опущенных руках. Присесть, поднять палку вверх, держа спину прямой. Встать, палку опустить.

### 6. "Ванька-станька".

И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги слезка согнуты, палка под коленями. Держась руками за палку, сесть, затем снова лечь.







## О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием зрелой клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать зрелую клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а следовательно - и газовый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сбившись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, катки, мячи, скакалки).

### **Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.**

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

Без должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).



## О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на свечение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы маятник качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиваться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

### УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

Можно научить ребенка принимать правильную осанку, стоя у стены. Сначала надо встать в исходную позицию: спиной к стене так, чтобы пятки касались ее, а между стеной и затылком проходил палец. Плечи должны быть слегка опущены и прижаты, живот подтянут. Теперь попросите его сделать шаг вперед и немного пройтись, не меняя положение осанки. Достаточно одного месяца таких занятий по несколько раз в день, чтобы сформировать привычку.

Можно придумать для ребенка такое увлечение, как ношение на голове книги. Книгу положить на голову, руки – на пояс и пройтись с ней, как можно дольше, не уронив. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины.

И, конечно же, покажите малышу собственный пример ровной осанки. Тогда он поймет, что прямая осанка – это всегда красиво.

**В значительной части консультации родителям даются индивидуальные советы.**

