



*Советы и рекомендации
инструктора по физической
культуре*



ЗДОРОВЬЕ – ЦЕННОСТЬ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, НО И ДЛЯ ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ.

Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна - последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей.

Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. Количество здоровых детей все же около 7-10%. Наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания, патология костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта. Возрастает число нарушений зрения, осанки, расстройства центральной нервной системы детей с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала преподаваемого в ДОУ.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть современной системы образования. Физическая культура в ДОУ служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к школе. Отличительной и главной особенностью занятий физкультуры является приоритет здоровья. Сезонный день физической культуры - не погоня за результатами, а кропотливая работа воспитателя и родителей над укреплением здоровья детей. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Занятие не только для мышц, но и для мозга. Многие взрослые сейчас считают, что физкультура у детей - это прихоть и пользы не приносит, что мол школа всему научит. Они глубоко ошибаются. Именно в детстве закладываются все основы будущего здоровья и если ваш ребенок с детства привык заниматься физическими упражнениями, то будучи уже взрослым, это очень поможет поддерживать себя в форме, он будет воспринимать физические упражнения как неотъемлемую часть своей жизни. Именно в детстве закладывается фундамент здоровой жизни. Групповые физические упражнения с детьми очень отличаются от монотонных, постоянно одинаковых занятий взрослых. Все занятия с детьми проводятся в увлекательной игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься, физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста вашего ребенка. На занятиях дети занимаются:

- ! - С мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием;
- ! - Играют в подвижные игры;
- ! - Двигаются под музыку;
- ! - Участвуют в спортивных эстафетах;
- ! - Дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки;
- ! - Укрепляют здоровье
- ! - Укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкость и эластичность организма
- ! - Развивают координацию

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С РАННЕГО ВОЗРАСТА

Сезонная каждый родитель должен осознавать, что физическое воспитание своего ребенка нужно начинать с раннего возраста. Многие врачи сейчас говорят о том, что уже более половины детей школьного возраста больны. Наиболее распространенным заболеванием среди детей является искривление позвоночника. Так называемый сколиоз. И в большинстве случаев сколиоз является не врожденным, а приобретенным. Почему же он возникает? Да, наверное, потому, что сейчас очень мало внимания уделяется физическому развитию детей. И, как следствие, дети вырастают слабыми. Их мышцы не способны выдерживать даже небольшие нагрузки. Они не могут длительное время удерживать позвоночник в правильном положении. Отсюда и возникают различные искривления. А в большинстве школ уроками физической культуры пренебрегают. На них детям не дают даже того минимума, который предусмотрен программой. Значит, можно сделать вывод: для того, чтобы ваш ребенок вырос сильным и здоровым, нужно проводить его физическое воспитание самостоятельно, не полагаясь на учителей, школу, и т.д.

Тренировки. Заниматься с детьми физической подготовкой можно с самого раннего возраста. Первым этапом являются занятия с собственным весом. Т.е. без гантелей, штанги и прочего железа. Этот этап является очень важным. С самого начала нужно дать понять ребенку, что физическая культура - это хорошо, нужно это заинтересовать. Ни в коем случае не нужно заставлять ребенка!!! Это только лишь нанесет вред. В этом случае у ребенка физическая культура будет ассоциироваться с угрозами, страхом. Этого допускать нельзя. Нужно поговорить с ребенком, объяснить, что занятия принесут ему пользу, сделают его сильным, здоровым, красивым... Тогда тренировки будут проходить с максимальной пользой. Ведь задача физического воспитания заключается не только в развитии силы, но и в духовном, моральном воспитании.

На что следует обратить внимание. Тренировки не должны быть частыми. Они не должны переутомлять ребенка, т.к. это вредно для растущего организма. Питание должно быть полноценным, т.к. занятия физической культурой потребуют дополнительных энергетических затрат. Но это не значит, что порции нужно увеличить в несколько раз. Каждый должен есть столько, сколько он хочет. У ребенка повысится аппетит, и он сам скажет вам, какими должны быть порции. Занятия лучше проводить на свежем воздухе, если это позволяют погодные условия. Нельзя заниматься непосредственно перед или после еды, а также перед сном.

На первом этапе для тренировок специального оборудования не понадобится.



КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ?



- Наклоны.

Это упражнение является самым эффективным для профилактики искривлений позвоночника. Т.к. оно укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении. Наклоны в первую очередь хорошо укрепляют поясничный отдел. Благодаря этому, снижается вероятность того, что ребенок, когда вырастет, будет жаловаться на боли в пояснице, чем сейчас страдает множество людей. Наклоны можно делать вперед и в стороны. Исходное положение для наклонов: Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Далее нужно делать наклоны либо вперед, либо в сторону. Можно делать с чередованием: влево, прямо, вправо, прямо, влево и т.д. Нужно стараться достать пальцами до ступней, не сгибая при этом ноги.



- Приседания.

Это упражнение позволяет хорошо укрепить ноги, а также улучшить растяжку в области таза. Нужно обратить внимание на то, что при приседании туловище должно быть прямым и перпендикулярным земле. Не следует при сгибании ног делать наклон вперед. Ступни должны полностью прилегать к земле.



- Отжимания от пола.

Это упражнение помогает развить зрелую область, руки, плечи. Главное, чтобы туловище было прямым. Если ребенку трудно отжиматься от прямого пола, можно ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку, например, стул. Далее, по мере улучшения тренированности, высоту подставки плавно уменьшать, пока ребенок не сможет отжиматься от прямого пола. Затем, можно делать отжимания таким образом, чтобы руки были на полу, а ноги на подставке. Но угол наклона туловища к полу не должен превышать 45 градусов. Нужно производить чередование. Т.е. на одной тренировке делать отжимания на прямом полу, а на следующей тренировке - под углом. Таким образом, будет достигнута гармония в физическом развитии, т.к. при отжиманиях под разными углами работают различные мышцы. Но в это мы углубляться не будем.



- Подтягивания на перекладине.

Это упражнение помогает укрепить верх спины, руки. Главное в этом упражнении - отсутствие рыбок при подтягивании. Все движения должны быть плавными. Если ребенок сам не в состоянии выполнять это, ему должен помочь родитель. Но не нужно поднимать ребенка так, что сам он при этом не прикладывает усилия. Нужно стараться оказывать как можно меньше помощи, но чтобы при этом ребенок все-таки подтягивался.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ?



- Поднятия туловища.

Нужно лечь на пол спиной. Родитель держит ноги, а ребенок поднимает туловище и касается головой ног. Ну, или хотя бы стремится к этому, если не достает до ног. Это упражнение помогает укрепить мышцы живота.



- Ну и конечно же без.

Без него обойтись никак нельзя. Он приносит очень много пользы. Главное, нужно понять, что важна не скорость беза, а его продолжительность. Поэтому, безать нужно в среднем и медленном темпе, постепенно увеличивая протяженность беза. Происходит укрепление ног, положительное влияние на легкие и сердце. Без - это лекарство от всех недугов. Это самое простое и самое эффективное упражнение, особенно для детей. Это далеко не все упражнения, но они позволяют полноценно укреплять практически все участки тела. Они способствуют оздоровлению человека.

«ЗАРЯДКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

Ну и шея у жирафа!
Достает лезко до шкафа

(стоя руки вверх, потянуться на носочках за руками).

Очень чурные малышки
Африканские мартышки

(произвольно попрядать, покривляться).

На одной ноге в болоте
Это цапля на охоте

(попеременно постоять на одной ноге, руки на поясе).

На носочках ходят мыши
Даже кот их не услышит

(походить по коврику на цыпочках).

Динь-дон, Динь-дон
По дорожке ходит слон

(ходить по коврику на внутренней и внешней стороне стопы).

Скачет зайчик скок да скок
Прыг на коврик-островок

(ноги вместе, выполняем прыжки).

Утки крякают, кряхтят
На зарядку не хотят

(приседая, походить по-утиному, руки на поясе)



"ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

Что нам нужно для зарядки?
Врозь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали -
Распрямились. Выше стали!
И стоим не руки в брюки -
Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рыбки руками.
Эй, не горбиться, ребятки!
До конца свободы покатки.



Отпрысались и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили -
Про улыбку не забыли.



Стой! Опора есть для ног?
Руку вверх, другую - в бок.
С упражнением знакомы?
Называется наклоны.

Вправо-влево повторяем,
Гн м себя и выпрямляем.
А теперь наклон вперед.
Руки в стороны. И вот

Кажется, что вертится
Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: "Ох!"
Вдох и выдох. Снова - вдох.



НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

Вверх и вниз, вверх и вниз
Это мама, не каприз!

(Движение головой вверх и вниз)

Вправо-влево, вправо-влево
Посмотри, как королева.

(Повороты головы направо и налево)

Покивать по сторонам
Нужно нам, так нужно нам.

(Наклоны головы к плечам)

Головою покрутить
Не забыть, не забыть.

(Вращение головой)

И Незнайками побыть
Плечи вверх и опустить.

(Пожимание плечами)

И плечами поворачивать
Нужно плечики размять.

(Вращение плечами вперед и назад)

Вперед-назад, вперед-назад
И все дела пойдут на лад.

(Плечи вперед и плечи назад)



НА НОГАХ НОСКИ И ПЯТКИ ТОЖЕ ПРОСЯТ ФИЗЗАРЯДКИ.

Мы носками постучим,

(пятки стоят на полу, а носки поочередно стучат по полу на каждый слог)

Мы поставим пятки,

(теперь носки стоят на полу, а пятки ставятся на ударные слоги)

Вот мы ходим, как медведь

(переваливание на внешних сторонах стоп на ударные слоги)

Скачем, как зайчатки

(подскоки на носках на двух ногах)

Вот козленок на лузу

(ноги врозь/скрестно)

Вот машина едет

(руки "рулят")

А за ними мчится зусь

(упражнение "Велосипедик")

На велосипеде.

Совсем маленьким деткам, в возрасте одного – двух лет (конечно, можно начинать и еще раньше) можно предложить выполнять простые упражнения по потешки и песенки.

«ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»



«ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Рано утром на полянке

Так играли обезьянки:

Правой ножкой топ, топ!

Левой ножкой топ, топ!

Ручки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

Вверх до неба, вниз до травки

Вверх до неба, вниз до травки.

Покружились, покружились

Бух! Побалились!

