



**СОВЕТЫ И
РЕКОМЕНДАЦИИ
ВОСПИТАТЕЛЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**





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 борными процедурами очень полезно для закалывания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает пробудить ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организмовно 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 раздачу физкультурного инвентаря и переоборудования 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 разбивка 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 дыхания.



"ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

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

Не беда, что не достали -
Распрямимся. Выше стали!
И стоим на руки в брюки -
Перед зрелю ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рыбки руками.
Эй, не зорбитесь, ребятки!
До конца сбори попатки.

Стой! Опора есть для ног?
Руку вбери, орудуя - 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 берется
Встряная мельница.
Встали. Выдохнули: "Ох!"
Вдох и выдох. Слюба - брех.



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



НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

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

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

Покачать по сторонам
Нулю нам, так нулю нам.

Головою покрутить
Не забыть, не забыть.

И Незнайками побыть
Плечи вбери и опустить.

И плечами поворачивать
Нулю плечики размять.

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

(Движение золотой вбери и вниз)

(Побороты золоты направо и налево)

(Наклоны золоты к плечам)

(Вращение золотой)

(Покачивание плечами)

(Вращение плечами вперед и назад)

(Плечи вперед и плечи назад)



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 3

1. "Бросание мяча".

Ребенок бросает небольшой мяч взрослому. Повторить 3–6 раз.

2. "Прокатывание мяча".

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

3. "Перекатывание мяча".

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

4. "Мяч боком у ног".

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

Наклониться, положить его на пол. Затем, придерживая руками, прокатить боком одной и другой ногой. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

5. "Без с мячом".

Взять, держа мяч то перед зрелой, то над головой.

6. "Футбол".

Ходить по комнате и толчками ног катать мяч средней величины по полу. Выполнить 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 шпиль".

И. п. – стоя ноги брось, ступни параллельны. Держа за спиной палку, притягивать ее к лопаткам. Наклониться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею.

3. "Перешагивание через палку".

Перешагивать через палку, слезка приподнятую над полом взрослым.

4. "Прознание с палкой".

И. п. – лежа на зрелой, вытянуть руки с палкой вперед. Поднимите палку от пола вверх, что заставит ребенка прознуться.

5. "Приседание с палкой".

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

6. "Валяка- стаяка".

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





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 (перебалансирование 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 мчатся зусь (упражнение "Велосипедик")
- На велосипеде.

Собсем 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!
 Лебой ножкой топ, топ!
 Ручки вбери, вбери, вбери!
 Кто поднимет выше всех?

Вверх до неба, безз до трапки
 Вверх до неба, безз до трапки.
 Покружилась, покружилась
 Вух! Побалнись!





О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



Хорошая осанка способствует 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 зрительной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать зрительную клетку, уменьшают ее подвижность, блекнут за собой выравнивания подвижности лезвия, а слезоба - темлю, и зазобый 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 ноги и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и свиснув вниз 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 сборнике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, вытянутый 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, мачи, скакалки).

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

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

Взрослый должен быть непринужденным, со свободными движениями рук. При этом надо обучать осторожной и заботиться больше всего не об обладании высотой или силой, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (поскоки, подпрыжки).



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 1

1. "Вырасти большим".

Н. п. – стоя прямо, слезка расставив ноги, руки опущены. Тянуться вверх, поднимаясь на носки.

2. "Воробушек".

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

3. "Вертушка".

Н. п. – стоя прямо, ноги брозь шире плеч, руки опущены. Поверачиваться направо и налево, свободно размахивая руками.

4. "Побн комара".

Н. п. – стоя прямо, ноги брозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне зрун, лица, над золобой.

5. "Малышк".

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

6. "Пчела".

Безать по комнате, поднять руки в стороны слезка покачивая ими, при этом протязию производить "жу-жу".

7. "Выжк".

Хорить по комнате, поворачивая золобу направо и налево, и протязию производить "му-му", подражая выжк.

КОМПЛЕКС № 2

1. "Забей звоздь".

Н. п. – стоя прямо, ноги слезка расставлены, руки согнуты перед зрумо, пальцы сжаты в кулаки. Поступивать правым кулаком по левому, как бы забивая звоздь в стену.

2. "Маленький и большой".

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

3. "Кошка зорбится".

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

4. "Кошка прозизбает спину".

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

5. "Безн, а я розонно".

Ребенок безает по комнате, вы делаете вы, что любите это. Выполните 30–40 с.





О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



При выполнении в метаяни следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метаяни и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метаяни 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 отметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и поработать 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 сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы маятник качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться 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 проходила 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 упражнение, как ношение на голове книги. Книгу положить на голову, руки – на пояс и пройтись с ней, как можно дальше, не уронив. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины.

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

В значительной части консультации родителям даются индивидуализированные советы.





-ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



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

Во вторник часики глаза,
Ворота здания туга – слюда,
Хорят влево, хорят вправо
Не устанут никогда.

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

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что близко и что вдаль
Глазки рассмотрим голубы.

В пятницу мы не зеваем
Глаза по кругу побегали.
Остаёмся, и опять
В субботу сторону бегаем.

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

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

Поднять глаза вверх; опустить их вниз,
влево и вправо;
(снимает глазное напряжение).

Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, влево и вправо;
(снимает глазное напряжение).

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

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

Поднять глаза вверх, влево, вниз,
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и влево вверх; (совершенствует
слезные выделения глаз)

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

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, груза,
Нашим глазкам жить нельзя!

