



**СОВЕТЫ И
РЕКОМЕНДАЦИИ
ВОСПИТАТЕЛЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**





"ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

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

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

Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рыбки руками.
Эй, не зорбятся, ребята!
До конца сбори пошатки.



Отрывались и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядки -
Про улыбку не забыли.



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

Вправо-влево повторяем,
Гимнастику мы выполняем.
А теперь наклон вперед.
Руки в стороны. И вот

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



НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

Вверх и вниз, вверх 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 вверх и опустить.

И плечами поворачивать
Нулю плечики размять.

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

(Движение головой вверх и вниз)

(Повороты головы направо и налево)

(Наклоны головы к плечам)

(Вращение головой)

(Покачивание плечами)

(Вращение плечами вперед и назад)

(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	(перебаливание на внешних сторонах стоп на ударные слоги)
Скачем, как займатки	(подскоки на носках на двух ногах)
Вот козленок на лугу	(ноги брыз/скрестно)
Вот машинка едет	(руки "рулят")
А за ними мчится 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»

Рано утром на полянке
 Так играли обезьянки:
 Правой ножкой топ, топ!
 Лебой ножкой топ, топ!
 Ручки вверх, вверх, вверх!
 Кто поднимает выше всех?



«ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Вверх до неба, вниз до травки
 Вверх до неба, вниз до травки.
 Покружились, покружились
 Вух! Побалились!





«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,
Водят бзлянд туду - сюда,
Ходят влево, ходят 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 время не жалуй,
Что близки и что вдаль
Глазки рассмотреть должны.

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

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

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

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

Повести глаза в правую сторону, а
затем в левую, затем 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, вправо, вниз,
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх; (совершенствует
сложные движения 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, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!





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 закалывания детского организма.

Зарядка, которая пробудится сразу же после ночного сна, поможет пробудить ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организмов 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 наивысшей 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 разучивание 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 разрядка 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 навык правильного дыхания.





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 1

1. "Вырасти большим".

И. п. — стоя прямо, слезка расставь ноги, руки опущены. Тянуться вверх, поднимаясь на носки.

2. "Воробушек".

И. п. — стоя прямо, ноги слезка 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. "Побь 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, поднимая руки в стороны слезка покачивая ими, при этом протяжно произносить "иу-иу".

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 слезка расставлены, руки согнуты перед грудью, пальцы сняты 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. "Бези, а я розоню".

Ребенок бежит 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 посредине 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 брозь на ширине плеч, мяч спереди в опущенных руках. Наклониться, положить его на пол. Затем, придерживая руками, прокатить вокруг одной и другой ног. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

5. "Бег с мячом".

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

6. "Футбол".

Ходить по комнате и толкать ногой катящийся 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 шпят".

И. п. — стоя ноги брозь, ступни параллельны. Держа за спиной палку, принимать ее к лопаткам. Наклоняться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею.

3. "Перешагивание через палку".

Перешагивать через палку, слезка приподнятую над полом взрослым.

4. "Прогнание с палкой".

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

5. "Приседание с палкой".

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

6. "Вальс- стаяка".

И. п. — лежа на спине, руки вытянуты брозь 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 нервной-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 оздоровления подвижности легких, а следовательно, и газообмен 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 соскльзнув 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 горшке, 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, мячи, скакалки).

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

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с разведенными плечами. Чтобы приучить 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.

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 выполнении в метаянии 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 отбегом 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 проходил палец. Плечи должны быть слегка опущены и прижаты, живот подтянут. Теперь попросите его сделать шаг вперед и неминая 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 залоде канза. Канзу положить на залобу, 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 индивидуальные советы.



