

## Организация занятий физической культурой в домашних условиях

Ежедневное выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, длительные прогулки на свежем воздухе являются необходимым условием создания оптимального двигательного режима, который отвечает биологическим потребностям организма ребенка.

Физические упражнения проводятся с дошкольниками по определенной системе. Утром после сна ребенок выполняет утреннюю гимнастику. Для тех, кто посещает детский сад, утренняя гимнастика обязательна в выходные и праздничные дни. Также полезно для улучшения общего физического развития и предупреждения нарушений осанки (особенно, если ребенок спит на раскладушке) выполнять комплекс упражнений и во второй половине дня, сразу же после сна.

Во время прогулок в первой и во второй половинах дня с дошкольниками изучают и совершенствуют упражнения в основных движениях (они выполняются через 40—60 мин после еды), а также проводят различные подвижные игры и упражнения спортивного характера.

За 1,5–2 ч до ночного сна не рекомендуются игры большой подвижности, так как в конце дня ребенок устает и большое эмоциональное возбуждение негативно влияет на нервную систему: он плохо засыпает и спит беспокойно. Перед сном полезны прогулки длительностью 30–40 мин на свежем воздухе возле своего дома.

Подбор физических упражнений, методика их проведения и дозировка во многом зависят от возраста ребенка, его самочувствия и физической подготовленности. Если в семье имеются дошкольники разного возраста, например 4 и 6 лет, то заниматься с ними физической культурой (утренняя гимнастика, подвижные игры, выполнение основных движений) можно одновременно. Однако перед старшим по возрасту ребенком ставятся большие требования в отношении дозировки упражнений. Например, выполняя приседания во время утренней гимнастики, младший ребенок повторяет упражнение 4–5 раз, а старший – 7–8.

Это положение относится и к выполнению основных движений, и к подвижным играм, где также необходим дифференцированный подход. Например, ребенок 4 лет прыгает в длину с места через «ручеек» из двух скакалок шириной 40 см, а 6 лет – 70 см. В игре «Попади в цель» расстояние до цели у младших 2,5 м, а для старших – 3,5–4 м.

Основные движения с дошкольниками рекомендуется выполнять ежедневно, желательно на свежем воздухе. Однако это не значит, что на протяжении всего дня нужно повторять все основные движения. Для формирования прочных навыков достаточно систематически выполнять по 2–3 основных движения во время дневных прогулок.

В условиях города основные движения лучше всего выполнять на детской площадке, оборудованной физкультурным инвентарем (лесенки для лазанья, бревно и т.д.).

Заниматься также можно на школьной спортивной площадке или стадионе вблизи дома, на игровых площадках в парках, садах и скверах.

В сельской местности (для городских детей в период пребывания на даче) занимаются во дворе, а также широко используют природные условия во время прогулок в лесу, поле, на берегу речки. Если позволяют бытовые условия, то некоторые основные движения (упражнения в прокатывании и ловле мяча, равновесии, прыжках в длину с места и др.) во время холодной и дождливой погоды выполняются в помещении.

Упражнения в этих видах движений подбираются в соответствии с возрастом детей и рекомендациями, изложенными в главе «Обучение основным движениям». Каждое упражнение выполняют 6–10 раз в зависимости от сложности, длительности его выполнения и физической нагрузки на организм. При этом не следует забывать о кратковременных паузах (25–30 с) для отдыха и регулирования дыхания, особенно после каждого выполнения сложных динамических упражнений (прыжков в длину и высоту с разбега, ползания, лазанья).

Детям 3–4 лет взрослый должен чаще показывать и объяснять упражнение, помогать им (иногда поддерживать).

Дошкольники 5–7 лет большинство упражнений выполняют самостоятельно. Роль взрослого в этих возрастных группах в основном заключается в объяснении, эпизодическом показе отдельных движений (в случае необходимости).

В процессе выполнения физических упражнений и упражнений спортивного характера, проведения подвижных игр нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его внешним видом и поведением. Двигательную активность дошкольников необходимо дозировать. Они часто увлекаются, например бегом, прыжками, и могут выполнять упражнение до тех пор, пока сильно не утомятся. Поэтому важно по внешним признакам уметь определять, как реагирует организм ребенка на предложенную ему физическую нагрузку.

Если лицо ребенка покраснеет, дыхание станет частым, это свидетельствует о нормальной физической нагрузке. Самочувствие его будет бодрым. При большой физической нагрузке у него появляется обильный пот, значительно учащается дыхание, нарушается координация движений (упражнение выполняется с ошибками). После занятий наблюдается апатия и утомленность, ухудшается аппетит. В таком случае уменьшают нагрузку, а иногда временно (на 2–3 дня) прекращают занятия физической культурой.

Как правило длительность занятий не превышает 10–20 мин (в зависимости от возраста ребенка, сложности упражнений и количества их повторений). За одно занятие дошкольники могут выполнять два-три основных движения.

Желательно, чтобы они отличались по своему влиянию на организм ребенка, развивали различные мышечные группы. Например, нецелесообразно выполнять прыжок в глубину, а затем прыжок в длину с места. Рационально объединять упражнения в прыжках с равновесием, лазанье с метанием и т. д.

Равномерная нагрузка на различные мышечные группы, постепенная смена движений руками движениями ногами и туловищем необходимы для всестороннего физического развития ребенка.

### **Игры для детей 3—4 лет**

**«Беги ко мне!»** Цель: совершенствовать умение выполнять движение по сигналу и бег по прямой.

Дети стоят в шеренге в 8—10 м от взрослого. На его слова: «Дети, бегите ко мне!» они бегут, а взрослый встречает их с разведенными в стороны руками и говорит: «Прибежали!»

**«Принеси игрушку!»** Цель: совершенствовать ходьбу и бег.

Взрослый предлагает ребенку принести игрушку, которая находится от него на расстоянии 4—5 м. Малыш бежит или идет за игрушкой и приносит ее. Ребенка благодарят, вместе с ним рассматривают игрушку и просят отнести ее на место. Эту игру можно усложнить, добавив дополнительное задание, — дойти до игрушки по «дорожке» шириной 25—30 см (из двух лент или шнуров) и длиной 3—4 м. Повторить 4—5 раз.

**«Найди свой домик».** Цель: совершенствовать умение выполнять движения по сигналу, быстро находить свое место.

На одной стороне площадки дети чертят на земле небольшие кружочки (диаметр 40—50 см) — «домики». На слова взрослого: «Дети по лесочку гуляют, ходят, бегают, цветочки собирают» они (в течение 30—40 с) расходятся по площадке, бегают, ходят, наклоняются или приседают, чтобы «сорвать цветочек». После слов: «А ну-ка, дети, не зевайте, как услышите гудок — убегайте!» Взрослый подает сигнал: «У-у-у». Дети быстро убегают в свои «домики». Повторить 4—5 раз.

**«Мыши и кот».** Цель: совершенствовать бег и умение быстро находить свое место.

Все дети изображают мышей, один из них — «кот». «Мыши» живут в норке (круг сбоку площадки). «Кот» располагается на противоположной ее стороне. Когда «кот» засыпает, «мышки» выбегают из норки и начинают искать себе еду. «Кот» просыпается и «ловит» мышей, а они быстро убегают в свою норку. Повторить 4—5 раз (после каждого повторения поменять водящего).

**«Прокати мяч».** Цель: совершенствовать умение в прокатывании и ловле мяча.

Один ребенок или несколько детей приседают на корточки (полукругом) в 3 м от взрослого. Он прокатывает мяч каждому из детей (по очереди), а они ловят его и возвращают в обратном направлении. Длительность игры 4—5 мин.

**«Лови мяч».** Цель: совершенствовать умение бросать и ловить мяч.

Дети становятся в круг. Воспитатель с большим мячом в руках (диаметром 20—25 см) стоит в середине круга и со словами «Петя: лови мяч» бросает его мальчику. Тот ловит мяч и бросает в обратном направлении. Длительность игры 5—6 мин.

**«Перешагни через палку».** Цель: совершенствовать равновесие и ловкость.

Посередине комнаты на два стульчика (кубика) положить палку (высота 15—20 см). На одной стороне комнаты находится ребенок, на другой на стуле лежит флажок. Ребенок подходит к палке переступает через нее, подходит к флажку, берет его и поднимает вверх. Затем кладет флажок на стул и возвращается на свое место (переступая через палку). Повторить 3—4 раза.

**«Доползи до флажка».** Цель: совершенствовать умение в лазании на четвереньках.

Ребенок находится на одной стороне комнаты. На расстоянии 4—5 м от него положить на пол флажок. Ребенку предлагают на четвереньках доползти до флажка, взять его, встать и помахать им над головой. Затем положить флажок на пол и вернуться на свое место. Повторить 3—4 раза.

**«Допрыгни до мяча».** Цель: совершенствовать прыжки в высоту с места.

Взрослый держит в руке большой мяч в сетке. Ребенку предлагают подпрыгнуть вверх и дотронуться до мяча обеими руками. Мяч нужно держать на 10—15 см выше поднятой вверх руки ребенка. Выполнить 3 серии прыжков по 6—8 раз в каждой. После каждой серии — 15—25 с отдых.

**«Мой веселый, звонкий мяч».** Цель: совершенствовать умение согласовывать свои движения со словами и прыжки на месте.

Взрослый делает движение рукой, как бы подбивая мяч, и декламирует:

«Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!»

Ребёнок, изображая мяч, прыгает на месте на обеих ногах. По окончании декламации он останавливается. Повторить 3—4 раза.

Игры для детей 4—5 лет

**«Найди предмет».** Цель: воспитывать выдержку и наблюдательность.

Два флажка (предмета) прячут на площадке (полянке в лесу). Ребенок ходит или бегают по площадке. Возле спрятанной вещи (предмета) взрослый выполняет хлопок в ладони или громче поет. Ребенок останавливается и начинает искать спрятанную вещь. Если не находит, продолжает ходить и бегать по площадке. На хлопок или

громкое пение снова останавливается возле спрятанной вещи и ищет ее. Если находит, поднимает флажки вверх и идет с ними за взрослым. Повторить 2—3 раза.

**«Мы — веселые ребята».** Цель: совершенствовать бег и ловкость.

Дети становятся в круг, один из них идет в середину круга, это — ловишка. Дети ходят по кругу, взявшись за руки, и произносят:

«Мы, веселые ребята, любим бегать и играть,

А ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три—лови!»

На слово «Лови!» дети разбегаются по площадке, а ловишка их ловит. После того как будет поймано двое детей, выбирают нового ловишку. Повторить 3—4 раза.

**«У медведя во бору».** Цель: совершенствовать бег и умение выполнять движения по сигналу.

Выбирают водящего — «медведя». Для него на площадке чертят круг («берлогу») На противоположной стороне площадки — «домик» детей.

Дети выходят из «домика», идут по направлению к «берлоге медведя», собирают «грибы», «ягоды» и произносят также слова:

«У медведя во бору грибы, ягоды беру,

А медведь сидит и на нас рычит».

После этих слов «медведь» выбегает из «берлоги» и начинает ловить детей, а они убегают в свой «домик». Повторить 3—4 раза с другим водящим.

**«Мяч в кругу».** Цель: совершенствовать ловлю мяча и воспитание внимания.

Дети стоят в кругу, водящий с большим мячом в руках стоит в середине его и произносит считалочку:

«Раз, два, три,

Мяч ловить будешь ты!»

На кого выпало последнее слово считалки, тот выходит из круга на 2—3 шага назад и ловит мяч. Если мяч будет пойман, он становится на место водящего и игра продолжается. Длительность игры 5—6 мин.

**«Целься лучше».** Цель: совершенствовать метание в цель.

Дети стоят на расстоянии 3 м от дерева или обруча, лежащего на земле, и по очереди бросают мяч, стараясь попасть в дерево (обруч). При обучении метанию в цель во время прогулок можно также использовать камешки, шишки, бросая их в канавку, ямку и т. д. Бросать мяч правой и левой рукой по 8—10 раз.

**«Кто дальше бросит?»** Цель: совершенствование метания мяча на дальность.

Дети стоят в шеренге, вдоль линии, начерченной на земле. Они по очереди бросают мяч (шишки) на дальность. Взрослый отмечает, кто метнул предмет дальше всех. Бросить мяч правой и левой рукой не менее 8—10 раз.

**«Попади в ворота».** Цель: совершенствовать прокатывание и ловлю мяча.

Ребенок прокатывает мяч своему партнеру или взрослому через ворота (между ножками стула или двумя кубиками на расстоянии 30 см друг от друга). После того, как мяч возвращается от партнера, ловит его обеими руками. Повторить 12—14 раз.

**«Поймай мотылька».** Цель: совершенствовать прыжки вверх с места. К палочке (прутику) длиной 1 м на веревочке прикрепляют «мотылька», вырезанного из бумаги или картона. Взрослый держит палочку так, чтобы «мотылек летал» над головой ребенка. Малыш подпрыгивает вверх, стараясь поймать его. Длительность игры 2—3 мин.

**«Кто соберет больше ленточек?»** Цель: совершенствовать прыжки вверх с места.

Между двумя деревьями или стойками натягивают веревочку. На нее набрасывают разноцветные короткие ленточки (8—10). Их концы должны быть на 10—15 см выше поднятой вверх руки ребенка. Двое-трое детей встают под веревочку и начинают прыгать вверх, стараясь снять как можно больше ленточек. Побеждает тот, кто собрал больше всех ленточек. Повторить упражнение 2—3 раза.

**«Лучшая скульптура».** Цель: воспитание чувства равновесия.

Дети размещаются на площадке. Они бегают, прыгают, танцуют. Если взрослый называет какой-либо предмет или животное, они принимают позу, которая соответствует этому названию. Например, при слове «зайчик», дети принимают позу зайчика, при слове — «часики» они наклоняются влево и вправо, изображая маятник часов, и т. д. По окончании игры отмечают детей, которые приняли наиболее правильную позу. Продолжительность игры 4—5 мин.

### **Игры для детей 5—6 лет**

**«Не боюсь».** Цель: воспитание внимания и развитие ловкости.

Дети становятся в круг и произносят: «Не боюсь я холода, не боюсь мороза». Одновременно с этим они подпрыгивают, разводят руки в стороны и сводят их перед грудью скрестно. Водящий — «мороз» становится в середину круга. Он старается коснуться тех детей, у кого руки вытянуты в стороны. Тот, кого «мороз» поймает (коснется рукой), стоит неподвижно и не принимает участия в игре. Заканчивают игру, когда поймано 2—3 играющих.

**«Птицы и кукушка».** Цель: совершенствование бега и ориентировки в пространстве.

На одной стороне площадки дети чертят небольшие кружки — «гнезда птичек». Водящий — «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». На слова: «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в разные направления по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними.

На слова: «Птички домой!» все бегут быстро к своим «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять какое-либо из «гнезд». Ребенок, «гнездо» которого заняли, становится «кукушкой». Повторить 4—5 раз.

**«Ловишка по кругу».** Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

На земле чертят круг (диаметром 3—4 м). Ловишка становится в середину круга, остальные играющие — за кругом.

После слов взрослого: «Раз, два, три — лови!» дети перебегают круг, а ловишка их ловит (касается рукой). После того как будет поймано 2—3 детей, выбирают нового ловишку. Длительность игры 5—6 мин.

**«Кто быстрее докатит обруч?»** Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки стоит несколько детей (двое — четверо). На расстоянии 8—10 м чертят линию, до которой они должны как можно быстрее докатить обруч.

По сигналу взрослого дети катят свой обруч толчком ладони. Побеждает тот, кто быстрее достигнет финишной линии. Повторить 3—4 раза.

**«Дети и волк».** Цель: совершенствовать бег и прыжки на обеих ногах.

На одной стороне площадки, перед начерченной на земле линией, стоят дети. На противоположной стороне, за деревом (столбиком, скамейкой), сидит один из них — «волк».

На слова: «Дети по лесу гуляют, Ходят, бегают, играют, Комариков отгоняют» (повторить 2—3 раза) дети расходятся по площадке и бегают в рассыпную. После слов: «Комариков отгоняют» подпрыгивают, хлопают в ладони над головой, как бы отгоняя комариков. На слова: «Дети, поспешите, волк за деревом—бегите» они убегают за линию, а «волк» их ловит (касается рукой). После этого назначают другого водящего. Повторить 3—4 раза.

**«Лягушка».** Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

Взрослый произносит:

«Лягушка скачет по дорожке. Вытянула свои ножки, Увидала комара, Закричала ...»

Ребенок продолжает: «Ква-ква-ква». После этого выполняет подряд 3—4 прыжка. Если в игре принимают участие несколько человек, взрослый произносит: «А за лягушкой лягушонок кричит громко...» Второй ребенок заканчивает «Ква-ква-ква» и начинает прыгать вслед за первым. Повторить 3—4 раза.

**«Воробышки-прыгунчики».** Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

На площадке чертят круг (диаметром 2,5—3 м). В середину его становится «кот» (водящий). Остальные дети — «воробышки» — стоят вне круга. Они прыгают в круг и выпрыгивают из него. В это время «кот» старается коснуться кого-либо из «воробышков». Когда двое из них будут пойманы, выбирают другого «кота». Игра продолжается 5—6 мин.

**«С кочки на кочку».** Цель: развивать ориентировку в пространстве и ловкость.

На площадке чертят несколько кружков (диаметр 30—35 см). Расстояние между ними 40—50 см. Это «кочки на болоте», по которым дети должны перебраться на противоположную сторону. Если игра проводится в помещении, «кочками» могут быть вырезанные из картона кружочки. По ним можно ходить широкими шагами, бегать или

прыгать толчком обеих ног, с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Если ребенок наступил мимо «кочки», он начинает игру сначала. Повторить 3—4 раза.

**«Волк во рву».** Цель: совершенствовать прыжки в длину с разбега.

Поперек площадки двумя параллельными линиями чертят или выкладывают из двух скакалок (лент) «ров» шириной 80—100 см. В нем находится водящий — «волк». Остальные играющие — «козы». По сигналу взрослого «Козы в поле, волк во рву!» они бегут на противоположную сторону площадки и перепрыгивают через «ров». «Волк» старается коснуться рукой прыгающих «коз». После этого назначают другого ведущего. Повторить 4—5 раз.

**«Обезьянки».** Цель: развивать ловкость и координацию движений.

Водящий показывает различные физические упражнения, а все остальные дети «обезьянки» копируют его. Кто сумеет правильно повторить упражнение, тот становится водящим (взрослый подсказывает, какое упражнение нужно выполнить). Игра длится 5—6 мин.

**«Пятнашки».** Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

В игре берут участие несколько детей. Один из них — водящий. Дети бегают по площадке, а водящий их старается поймать (коснуться рукой). Тот, кого коснулись рукой, становится водящим. Продолжительность игры 3—5 мин.

**«Пятнашки, ноги от земли».** Цель: совершенствовать бег и ловкость.

В этой игре нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь предмет, бревно, скамейку, пенек и т. д. Нужно заранее договориться, до какой границы площадки (поляны) дети могут бегать. Игра продолжается 4—6 мин.

**«Кто летает?»** Цель: развивать внимание.

Дети становятся в круг, взрослый называет предметы, птиц, животных, которые летают и не летают. Называя их, воспитатель поднимает руки вверх. Например, он говорит: «Воробей летает, пчелка летает, самолет летает и т. д.» Дети поднимают руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если назван действительно летающий предмет. Игра длится 4—5 мин.

**«Подбрось и поймай».** Цель: совершенствовать ловлю мяча и бег.

На двух столбиках (стойках) натянута веревочка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Он подбрасывает мяч через веревочку и ловит его на противоположной стороне. Если играют несколько детей, то можно провести между ними соревнование. Побеждает тот, кто большее количество раз поймал мяч за обусловленное число бросков (8—10 раз).

**«Мяч в ворота».** Цель: развивать ловкость и точность удара ногой.

Из двух чурок (городков) делают ворота шириной 1 — 1,5 м. С расстояния 3—3,5 м ребенок бьет по мячу ногой, стараясь попасть им в ворота. Эту игру можно провести в



виде соревнования между несколькими детьми. Побеждает тот, кто после 5—6 ударов большее количество р;!3 попал в ворота.

**«Не давай мяч».** Цель: развивать быстроту и ловкость.

Дети становятся в круг и прокатывают мяч друг другу. Водящий бежит в круге, стараясь перехватить мяч. Если он сумел это сделать, в круг идет ребенок, который перед этим прокатывал мяч. Побеждают те, кто ни разу не был водящим. Игра длится 6—8 мин.

**«Охотники и зайцы».** Цель: совершенствовать метание мяча в подвижную цель, бег и прыжки на обеих ногах.

Выбирают «охотника». Он становится с одной стороны площадки, остальные дети («зайчики») — с другой стороны площадки становятся в свои «норки» (кружки, начерченные на земле).

На слова взрослого:

«Зайчики прыг, зайчики скок, во зеленый, во лесок».

«зайчики» выходят на площадку и прыгают на обеих ногах. На слово «Охотник!» они убегают в свои «норки». «Охотник» в это время бросает в них мячом. Тот, в кого он попадает, становится «охотником». Повторить 4—5 раз.

**«Попади мячом».** Цель: совершенствовать бег и метание в цель.

Дети становятся в круг, водящий в середине его с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя кого-нибудь из играющих. Все остальные разбегаются по площадке, а ребенок, имя которого назвали, старается поймать мяч. Как только мяч окажется в его руках, он кричит «Стой!» Все должны остановиться. Водящий бросает мячом в кого-нибудь из играющих. Если ему удалось попасть, тот ребенок занимает место водящего, если нет, то он вновь бежит за мячом и снова кричит «Стой!» играющим, которые в этот момент от него убегают. Водящий имеет право на 3 таких попытки, после чего игру начинают сначала. В момент броска дети не должны убегать в сторону, но они могут нагибаться, приседать, отклонять туловище и т. д. Повторить 4—5 раз.

## Развивающая физкультура для дошкольников

И мамы, и папы хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

К физическому воспитанию ребенка, в первую очередь, относится сохранение и укрепление здоровья малыша. Ваш ребенок еще очень мал и не может без помощи взрослого беречь и укреплять свое здоровье. Поэтому именно взрослый, а именно, вы родители должны создать для своего ребенка необходимую благоприятную среду, которая обеспечит ему полноценное физическое развитие (безопасность жизнедеятельности, правильное питание, режим дня, организация двигательной активности и т.д.).

Возраст детей, достигших четырехлетнего возраста, как правило, принято называть золотым. То есть ребенок к 4-м годам уже свободно выполняет простейшие движения, уверенно ходит, бегает, говорит, мыслит, ориентируется в пространстве. В этот период дети удивляют своих родителей, пытаются помочь им в работе, подражают практически во всем.

Именно в этом возрасте интенсивно идут процессы роста и увеличения массы тела. Поэтому самый раз заниматься с ребенком физкультурой, сочетая различные упражнения с отдыхом и нагрузкой.

Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить по несколько раз в течение дня в виде имитационных движений и игр продолжительностью от 15 до 30 мин (для деток 4 лет: по 15-20 мин; для малышей 5-7 лет: по 20-30 мин). Подбор и дозировка упражнений должны зависеть от возрастных особенностей детей.

Так, в занятие с малышами 4-6 лет рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений. Каждое упражнение желательно повторять от 2 до 6 раз.

При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об индивидуальных особенностях своего ребенка.

Как известно, дети в этом возрасте большую часть своего времени уделяют играм. Поэтому и физкультурные, спортивные развивающие занятия для дошкольников должны строиться в виде игры. Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных движений. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутовское название и легко запоминалось. Например, "Чебурашка", "Паровозик", "Зайчик" и т. д.

Такие упражнения детям интересны и неустойчивы. Перед тем как начать занятие с ребенком, желательно объяснить ему содержание упражнения, затем показать его и только потом дать попробовать сделать. Старайтесь, чтобы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у малышей, особенно в 4-летнем возрасте, бывает

неустойчивым, и они фактически не способны сосредоточиться на продолжительном объяснении.

Еще раз напоминаем, что любое упражнение, выполняемое ребенком многократно, уже является для него непосильным. Одновременно развиваются и другие двигательные качества. Все эти несложные упражнения удобно делать дома в квартире.

Итак, не забывайте следующие **правила проведения занятий с малышами:**

1. Продолжительность занятий с детьми 4 лет должна составлять 15—20 мин, соответственно с детьми 5—7 лет — 20—30 мин.
2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений, зависимо от возраста.
3. Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.
4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.
5. Упражнения (в том числе и силовые) должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.
6. Каждому упражнению придумайте шутовое название.
7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.
8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности.
9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Зная эти девять правил, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения для малышей и грамотно составить комплекс.

## **Комплекс силовых упражнений для детей 4 - 6 лет:**

### **1. "Маятник"**

И. п.: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы - раз вправо, два влево, три вперед, четыре назад.

### **2. "Волна"**

И. п.: стойка - ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

### **3. "Вертушка"**

И. п.: стойка - ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

### **4. "Мельница"**

И. п.: стойка - ноги врозь пошире с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

### **5. " Крокодилчик"**

И. п.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

### **6. "Ножницы"**

И. п.: горизонтально лежа на спине (в упоре на предплечьях), ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

### **7. "Качели"**

И. п.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

### **8. "Лягушка"**

И. п.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнять отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

### **9. "Зайчик"**

И. п.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

### **10. "Кенгуру"**

И. п.: стойка - ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

## Силовые упражнения в парах для детей дошкольного возраста:

### 1. "Пружинка"

И. п.: расположившись лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями. На каждый счет осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.

### 2. "Бабочка"

И. п.: встав на левую ногу (при этом правая - согнута в колене) и опираясь о голень опорной ноги, руки разведите в стороны. Удерживая равновесие, проделать ритмичные взмахи прямыми руками вверх-вниз. Затем сменить и.п. ног. Для облегчения упражнение можно выполнить стоя ноги врозь.

### 3. "Качели"

И. п.: стоя друг напротив друга и ухватившись за руки, выполнять поочередные приседания.

### 4. "Велосипед"

И. п.: сед согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счет поочередно выполнять сгибание/разгибание ног.

### 5. "Пила"

И. п.: аналогичное. На каждый счет одновременно сгибать и разгибать ноги.

### 6. "На лодочке"

И. п.: аналогичное, но взяться за руки. 1 — упираясь в стопы партнера, потянуть его на себя, отклоняя корпус назад; 2 — то же самое выполняет партнер.

### 7. "Гусеница" (Кто быстрее?)

И. п.: сед согнув ноги. По команде "Марш!", помогая руками и ногами продвигаться вперед, а затем назад.

### 8. "Ласточка"

И. п.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. Поочередно на одной ноге сделать «Ласточку» (равновесие), удерживая его как можно дольше. Упражнение можно усложнить, выполняя его одновременно.

### 9. "Пистолетик"

И. п.: аналогичное. Счёт: 1—2 — оба партнера одновременно приседают на правой ноге, левая вперед; счёт: 3—4 — вернуться в и.п.; счёт: 5—8 — то же, но сменив положение ног.

### 10. "Корзиночка" (Кто дольше?)

И. п.: упор лежа на слегка согнутых руках, располагаясь друг напротив друга. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки и согнутыми в коленях ногами достать голову. Постараться как можно дольше удерживать позу.

### **11. "Вертолет"**

И. п.: сед ноги вместе лицом друг к другу, стопы на одной линии. Поднимая прямые ноги вверх по кругу, пронести их над стопами партнера и опустить с другой стороны. Затем партнер выполняет то же самое. Упражнение можно выполнять, не останавливаясь, описывая поочередно круг в воздухе.

### **12. "Мячик"**

Упражнение выполняется по очереди. И. п.: стойка - ноги врозь, держать руки вперед. Партнер приседает, руки на пояс и подскакивает, при этом стоящий вытянутыми руками слегка касается его головы. Затем поменяться ролями.

### **13. "Паровозик"**

И. п.: присед, руки согнуты в локтях, партнер сзади. Одновременно друг за другом продвигаться вперед, а затем назад на согнутых ногах.

### **14. "Стойкий оловянный солдатик" (Кто дольше?)**

И. п.: стойка - ноги вместе, удерживать руки на поясице. 1—2 — согнуть правую в колене и опереться о голень левой. Удерживать равновесие как можно дольше. Затем проделать то же на правой.

### **15. "Карусель"**

И. п.: стоя напротив друг друга, сцепиться правыми руками, левая на поясе. Кружение в парах в правую сторону. Затем сменить [И. П.] и аналогично влево. Упражнение можно усложнить, выполняя кружение спиной.

# Домашнее задание по физической культуре



Fizinstruktor.ru

Логическим продолжением работы с детьми на физкультурных занятиях являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности детей, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт.

Время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут.

Выполните следующие упражнения:

1. Ходьба на месте у зеркала с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук.
2. Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением.
3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.
4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти –одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.
5. Упражнения из и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища:поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами), движения велосипедиста; поднимание туловища с опорой руками о пол, то же –руки на пояс.
6. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из и.п.: стоя.
7. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же –с закрытыми глазами.
8. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же –руки на поясе.
9. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек ит.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.
10. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.
11. Упражнения с гимнастической палкой: наклон вперед, палку горизонтально вверх, за голову, за лопатки (одним движением занести палку, удерживаемую перед собой двумя руками, за спину).
12. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).
13. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.
14. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п



## Дома или В помещении

✿ Возьмите всё необходимое для рисования и включите любимую музыку. На одну-две минуты закройте глаза, чтобы лучше почувствовать мелодию. Откройте глаза и нарисуйте всё, что придёт на ум, — от узоров и предметов до конкретных людей и действий.

✿ Поиграйте в «Города». Главное условие этой игры: название следующего города должно начинаться на последнюю букву предыдущего. Вместо названий городов можно подбирать женские и мужские имена, названия растений, животных, марки автомобилей. Победителем становится тот, кто последним даст правильный ответ.

✿ Разбросайте по полу картонные тарелки так, чтобы между ними было расстояние примерно в один детский шаг. Объясните, что тарелки — это кочки, а вокруг — болото. Нужно пройти по ним, не замочив ног. Покажите пример, а затем предложите попробовать малышу сделать это с вашей помощью или самостоятельно. Пересечь болото можно по самой короткой дороге, а можно и по самой длинной. Меняйте маршрут, считайте кочки.



✿ Кто дольше всех сможет крутить обруч на талии или руке, прыгать через скакалку или стоять на одной ноге? Проверьте!

✿ Устройте полосу препятствий и посоревнуйтесь, кто быстрее её пройдёт. Для этого в начале маршрута поставьте пару стульев, под которыми нужно пролезть. После натяните ленту, чтобы через неё можно было перешагнуть или перепрыгнуть, а затем посадите пару мягких игрушек, вокруг которых необходимо обежать два-три раза. Ближе к финишу положите пару больших пакетов для мусора. Становитесь в них ногами и весело прыгайте к финишу.

✿ Вспомните сказку о Золушке и предложите малышу перебрать горох: например, он выбирает оранжевые горошины, а вы — зелёные. Сравните количество выбранных горошин, после чего нанесите на картон пластилин и, вставляя в него горошинки, выложите разноцветный узор.

✿ Посоревнуйтесь, кто быстрее застелет постель, оденется на прогулку, разберёт сумку с покупками, выложит из мозаики или конструктора загаданное слово, очистит банан, но с условием, что всё сделает правильно и аккуратно.

✿ Поиграйте в «самолётик». Подхватите малыша под мышки, поднимите, сделайте несколько кругов и поставьте его на землю. Во время движения имитируйте звук самолёта: «У-у-у-у!»





## СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ТЕМПЕРАТУРА В ПОМЕЩЕНИИ — 18–20°C.

1. Утренняя зарядка в облегченной одежде.
2. Умывание водой с постепенным снижением температуры от 28°C до 18°C. Дети старше 2-х лет самостоятельно моют лицо, шею и руки до локтя.
3. Полоскание рта (дети 2—3-х лет), горла (дети старше 4-х лет) кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи.
4. Дневной сон в хорошо проветренной спальне.
5. Воздушные ванны с растиранием кожи сухой махровой варежкой после дневного сна.
6. Прогулки 2 раза в день при температуре от 30°C до -15°C (суммарное время пребывания на свежем воздухе 4–4,5 часа).
7. В летнее время пребывание под лучами солнца — от 5–6 минут до 8–10 минут, 2–3 раза в день.
8. Контрастные ножные ванны дома, за 1,5 часа до ночного сна.
9. Ночной сон в хорошо проветренной спальне.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

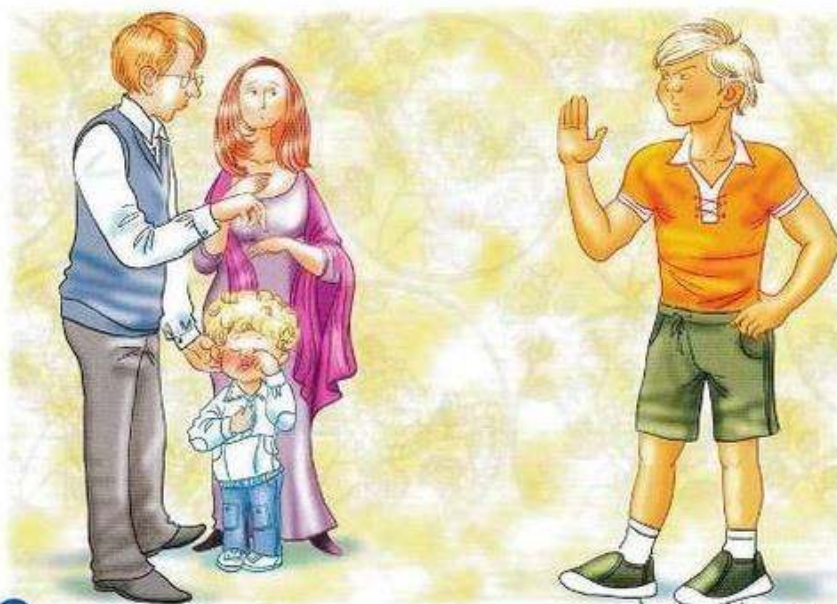


## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР



- Декомпенсированный порок сердца, выраженная анемия, резко повышенная нервная возбудимость.
- Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острые желудочно-кишечные расстройства, обширные поражения кожи, травмы.
- Повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна в результате закаливающих процедур. Негативное отношение к проведению процедур.
- Хронические воспалительные заболевания в период обострения.

При острых заболеваниях, травмах, негативном отношении ребенка к закаливанию следует временно отказаться от проведения закаливания и возобновить его после окончания заболевания, уменьшив длительность и интенсивность воздействия. При перерыве менее 7-10 дней величины холодových воздействий ослабляются на 2-3 градуса. Если перерыв более 10 дней — нужно вернуться к первоначальной дозировке.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



## ГРУППЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



При проведении закаливающих мероприятий детей делят на две группы по состоянию их здоровья.

### I (основная):

- практически здоровые дети;
- дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья при условии, что они уже закаливались раньше.

### II (ослабленная):

- дети с функциональными отклонениями, впервые приступающие к закаливанию;
- часто болеющие дети;
- дети с хронической патологией;
- дети, приступающие к закаливанию после длительной болезни.

В зависимости от группы закаливания снижение температуры воды и воздуха проводят по-разному.

В основной группе температуру снижают на 2–4°C каждые 2–3 дня.

Для ослабленных детей температура воздуха или воды исходно выше на 2°C, и снижать ее нужно медленнее: на 1–2°C каждые 3–4 дня при местном закаливании или каждые 5–6 дней при общем закаливании.

По мере закаливания, не ранее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из II группы в I по следующим критериям:

- отсутствие острых заболеваний;
- отсутствие внешней отрицательной реакции на холодовой раздражитель (резкое увеличение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, «гусиная кожа», дрожь, озноб).



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



## ПРИЧИНЫ НЕЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ



1. Несоблюдение температурного режима в помещениях (перегревание).
2. Нерациональная одежда (не соответствующая температуре воздуха) в помещении, на улице и при занятиях спортом.
3. Использование слабоинтенсивных холодových воздействий, не обеспечивающих достаточной тренировки организма.
4. Не оптимальный температурный режим кожи ребенка. Если ребенок охлажден (у него имеется защитная сосудосуживающая реакция), выработать положительную реакцию на закаливание не удастся. Перед началом закаливающей процедуры кожа должна быть теплой.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



## ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

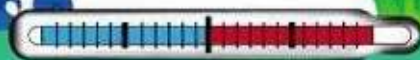


### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РЕБЕНКУ

- Какие бы средства закаливания ни применялись, всегда необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности его организма.
- У маленьких детей сопротивляемость внешним воздействиям и способность к регуляции тепла развита слабее, чем в более старшем возрасте. Поэтому закаливающие процедуры имеют возрастные ограничения.
- Начинать закаливать можно только совершенно здорового ребенка, принимая во внимание его физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающее. При проведении закаливания нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его настроением, аппетитом, сном.
- Особая осторожность необходима при закаливании детей с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития, ослабленных и часто болеющих простудными заболеваниями. Эти дети, как никто другой, нуждаются в закаливании, правда при более осторожном подходе.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ



Дети очень чувствительны к недостатку воздуха: относительная потребность в кислороде у них в 2,5 раза выше, чем у взрослого человека. Если ребенок проводит недостаточно времени на свежем воздухе, спит и бодрствует в душном помещении, у него снижается аппетит, ухудшается сон, создаются предпосылки для частых респираторных заболеваний.

## ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ И СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

В летний период проветривание должно происходить круглосуточно. В холодное время года проветривание помещений необходимо производить 4–6 раз в день по 10–15 минут через форточку. Сетки и марля значительно снижают эффект вентиляции. Сквозное проветривание следует проводить, выводя детей в соседние помещения. Полезно спать при открытой форточке. При этом в комнате не должно быть сквозняка, а температура воздуха не должна опускаться ниже 16°C.

## ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ ДЕТИ НАХОДЯТСЯ ДНЕМ



Возраст	Температура
0–1 месяца	20–22°C
1–3 месяца	21–22°C
3 месяца — 1 год	20–22°C
1 год — 3 года	20°C
3 года — 7 лет	18–20°C

При более высокой температуре усиливается потоотделение, а при малейшем сквозняке ребенок может легко простудиться.







## КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ



Перед ребенком ставят два таза с водой. Воды наливают столько, чтобы она достигала середины голени. В одном тазу температура воды  $37-38^{\circ}\text{C}$  (горячая), в другом —  $25-26^{\circ}\text{C}$  (для детей ослабленных и часто болеющих —  $33-34^{\circ}\text{C}$ ) (холодная). Ребенок поочередно погружает ноги в горячую и холодную воду. Время воздействия горячей воды — 1-2 минуты. Холодной — 5-10 секунд. Начинать следует с 3-5 погружений (г—х—г—х), в дальнейшем число погружений увеличивают до 9-11. Температура горячей воды остается неизменной (возможно повышение до  $40^{\circ}\text{C}$ ). Температура холодной воды понижается на  $1^{\circ}\text{C}$  в неделю до  $18-20^{\circ}\text{C}$ .


После процедуры ноги растирают полотенцем до легкого покраснения.



$18^{\circ}\text{C}$   $16^{\circ}\text{C}$   $14^{\circ}\text{C}$



$21^{\circ}\text{C}$   $23^{\circ}\text{C}$   $25^{\circ}\text{C}$



### СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ПРОЦЕДУР ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ГОДА, БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ

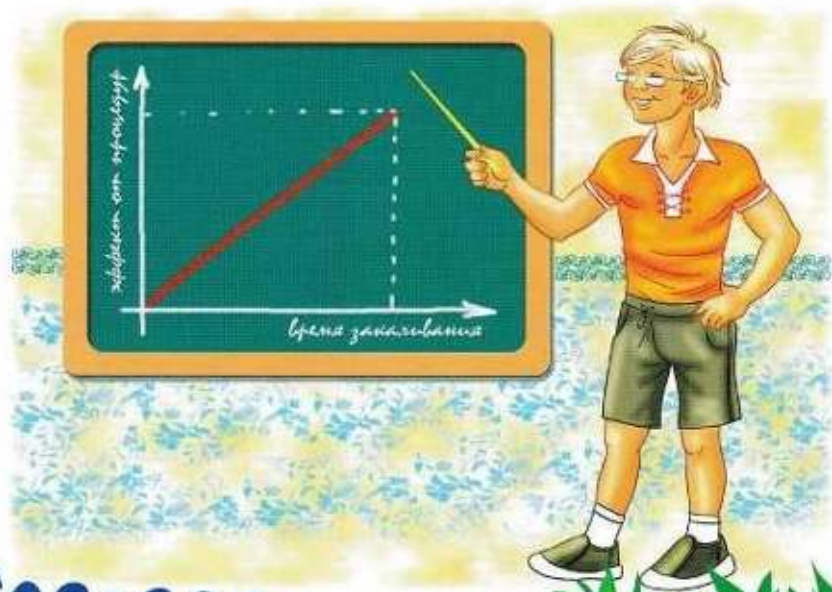
- Адаптация организма к колебаниям температур требует длительного времени. При многократном повторении закаливающие процедуры способствуют выработке условного рефлекса в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие холода или тепла.
- Первый эффект закаливания проявляется через 3 месяца от начала процедур. При прекращении процедур происходит быстрое угасание выработанных рефлексов. Эффект закаливания исчезает у ребенка первого года жизни через 5–7 дней, третьего года жизни — через 10 дней, семилетнего — через 12–15 дней, у взрослого — через 3–4 недели.

### ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ ЗАКАЛИВАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ С УЧЕТОМ САМОЧУВСТВИЯ РЕБЕНКА

- При проведении любой закаливающей процедуры сила закаливающего воздействия увеличивается постепенно, с учетом самочувствия ребенка (переход от менее сильных процедур к более сильным, от местных процедур к общим и т. д.).

### ПРОВЕДЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ФОНЕ

- Если ребенок проявляет беспокойство, капризничает, процедуры нужно временно отменить. Для маленьких детей необходимо создать такую обстановку, которая не вызвала бы страха. Процедура должна сопровождаться ласковым разговором с ребенком, его подбадриванием.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



## СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ТЕМПЕРАТУРА В ПОМЕЩЕНИИ — 18–20°C.

1. Утренняя зарядка в облегченной одежде.
2. Умывание водой с постепенным снижением температуры от 28°C до 18°C. Дети старше 2-х лет самостоятельно моют лицо, шею и руки до локтя.
3. Полоскание рта (дети 2—3-х лет), горла (дети старше 4-х лет) кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи.
4. Дневной сон в хорошо проветренной спальне.
5. Воздушные ванны с растиранием кожи сухой махровой варежкой после дневного сна.
6. Прогулки 2 раза в день при температуре от 30°C до -15°C (суммарное время пребывания на свежем воздухе 4–4,5 часа).
7. В летнее время пребывание под лучами солнца — от 5–6 минут до 8–10 минут, 2–3 раза в день.
8. Контрастные ножные ванны дома, за 1,5 часа до ночного сна.
9. Ночной сон в хорошо проветренной спальне.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

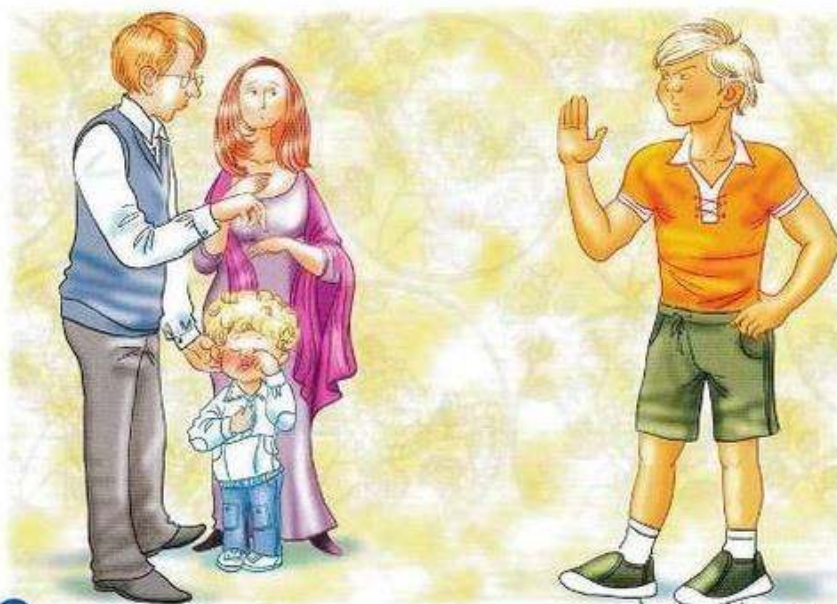


## ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР



- Декомпенсированный порок сердца, выраженная анемия, резко повышенная нервная возбудимость.
- Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острые желудочно-кишечные расстройства, обширные поражения кожи, травмы.
- Повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна в результате закаливающих процедур. Негативное отношение к проведению процедур.
- Хронические воспалительные заболевания в период обострения.

При острых заболеваниях, травмах, негативном отношении ребенка к закаливанию следует временно отказаться от проведения закаливания и возобновить его после окончания заболевания, уменьшив длительность и интенсивность воздействия. При перерыве менее 7-10 дней величины холодových воздействий ослабляются на 2-3 градуса. Если перерыв более 10 дней — нужно вернуться к первоначальной дозировке.



18°C 16°C 14°C




21°C 23°C 25°C



# БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

консультация для родителей и педагогов



Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песни или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, — улыбающееся доброе лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размерную речь, любовные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом их произносит взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или в хорошо проветренном помещении), в течение семи—пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.



## Варианты бодрящей гимнастики:

- \* разминка в постели и самомассаж;
- \* гимнастика игрового характера;
- \* гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- \* пробежки по массажным дорожкам;
- \* самостоятельная;
- \* лечебно-восстановительная;
- \* музыкально-ритмическая.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.

Для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышающих иммунитет. Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода.




Любимы детьми комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально-ритмических игр. Ритмичные движения — физиологическая потребность детского развивающегося организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические игры доставят ребенку не только радость, но и улучшат общее состояние организма, повысят его защитные функции, помогут приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с ин-фекциями.

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включить упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Исследователями доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функционирование речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.





В комплексы бодрящих гимнастик нужно включить упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Исследователями доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функционирование речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В некоторые комплексы бодрящей гимнастики включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей.

После выполнения бодрящей гимнастики (если гимнастика проводилась непосредственно в постели) дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения: ходьбу по кругу, на носках и пятках, парами, медленный бег и т. д. На полу можно разложить разные массажные коврики и предложить детям выполнить задание на них.

**Подвижные игры  
с гиперактивными  
детьми**



Fiz.structor.ru

## Броуновское движение

Цель: развить умение распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий вкатывает в центр круга один за другим теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры - установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

## Передай мяч

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.



Fizinstruktor.ru

## Запрещенное движение

(Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

## Зеваки

(Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).



Fizinstruktor.ru

## Коршун

Цель: развить внимание, быстроту реакции, умение следовать инструкции взрослого, обучить навыкам взаимодействия с детьми.

Воспитатель надевает шапочку курочки и говорит, что все дети - «цыплята» - живут вместе с мамой-курочкой в курятнике. Курятник можно обозначить мягкими блоками или стульчиками. Затем «курочка» с «цыплятами» гуляют (ходят по комнате). Как только воспитатель говорит: «Коршун» (предварительно с детьми проводится беседа, во время которой им объясняется, кто такой коршун и почему цыплятам следует его избегать), все дети бегут обратно в «курятник». После этого воспитатель выбирает другую «курочку» из числа играющих детей. Игра повторяется.

В заключение воспитатель предлагает всем детям выйти из «курятника» и погулять, тихонько помахивая руками, как крыльями, потанцевать вместе, попрыгать. Можно предложить детям поискать «цыпленка», который потерялся. Дети вместе с воспитателем ищут заранее спрятанную игрушку - пушистого цыпленка. Малыши вместе с воспитателем рассматривают игрушку, гладят ее, жалеют и относят на место.

С целью развития двигательных навыков можно усложнить игру следующим образом. Для того чтобы попасть в домик-курятник, дети должны не просто вбежать в него, а подползти под реечку, которая лежит на высоте 60-70 сантиметров.



## Сиамские близнецы

(Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

## Слушай команду

(Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.



## Расставь посты

(Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно

## Король сказал...

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «Король сказал». Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие, например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».



Fizinstruktor.ru

## Слушай хлопки

(Чистякова М.И., 1990)

Цель: тренировка внимания<sup>А</sup> и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

## Замри

(Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он вы-бывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.



Fizinstruktor.ru



## Давайте поздороваемся

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок — здороваемся за руку; 2 хлопка — здороваемся плечиками; 3 хлопка — здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

## Веселая игра с колокольчиком

(Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего — поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.



Fizinstruktor.ru

[https://vk.com/video-171288117\\_456239578?list=349f61a7ea2d03ea83](https://vk.com/video-171288117_456239578?list=349f61a7ea2d03ea83) – СПОРТ ВМЕСТЕ  
С ДЕТЬМИ ДОМА

[https://vk.com/video-107796297\\_456239327](https://vk.com/video-107796297_456239327) - РАЗМИНКА ДЛЯ ДЕТЕЙ