



СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

от инструктора
по физической культуре
Шефер Светланы Анатольевны



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 всевозрастающее 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 физкультурой 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;

! - Дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки;

! - Играют в подвижные игры;

! - Укрепляют здоровье

! - Двигаются под музыку;

! - Укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкость и эластичность организма

! - Участвуют в спортивных эстафетах;

! - 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 его 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, высоте 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 различными 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 рыбка 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 лезкие 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 чудные малышки
Африканские мармышки

(произвольно попрыгать, 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-гон, Динь-гон
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 крикают, крихтят
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 зрудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рыбки руками.
Эй, не зорбитесь, ребята!
До конца свободн лопатки.



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



Стой! Опора есть для ног?
Руку вверху, зрудую - 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 бергится
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.

(Понимание 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.

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 ввверх, ввверх, ввверх!
 Кто поднимет выше всех?



«ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Вверх до неба, вниз до травки
 Вверх до неба, вниз до травки.
 Покружились, покружились
 Бух! 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Без гимнастики, оружия,
Нашим глазкам жить нельзя!



ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

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

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

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

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

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

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

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

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

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

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

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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

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

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув 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 разрачу 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 разробка 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.





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 1

1. "Вырасти большим".

И. п. — стоя прямо, слезка расставив 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 брозь шире плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками.

4. "Пови комара".

И. п. — стоя прямо, ноги брозь, 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 "жу-жу".

7. "Бычок".

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

КОМПЛЕКС № 2

1. "Забей гвоздь".

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

2. "Маленький и большой".

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

3. "Кошка зорбится".

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

4. "Кошка прогибает спину".

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

5. "Беги, а я догоню".

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





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 3

1. "Бросание мяча".

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

2. "Прокатывание мяча".

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

3. "Перекатывание мяча".

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

4. "Мяч вокруг ног".

И. п. – стоя, ноги 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. "Без с мячом".

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

6. "Футбол".

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

КОМПЛЕКС № 4 (С 5-ТИ ЛЕТ)

1. "Поднимание палки".

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

2. "Как зуси шипят".

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

3. "Перешагивание через палку".

Перешагивать через палку, слезка приподнятую над полом взрослым.

4. "Прогнание с палкой".

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

5. "Приседание с палкой".

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

6. "Ванька-станька".

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

