



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

«Оздоровительные игры и упражнения для детей дошкольного возраста»

Оздоровительные упражнения требуют тщательного выбора для обеспечения ребенку полноценной тренировки. Для занятия следует выбрать 1-2 упражнения для укрепления плечевого пояса (шеи, плеч, предплечий, рук), туловища (мышц спины, груди и живота) и тазобедренной области (мышц таза, бедер, ступней). Низкое исходное положение (сидя, стоя на коленях, лежа) более целесообразно при выполнении оздоровительных упражнений, так как при этом у ребенка сохраняются правильные изгибы позвоночника. В положении стоя ребенок может согнуться по-разному, поэтому упражнение не всегда выполняется правильно. Прежде чем приступать к оздоровительным упражнениям, ребенку рекомендуется тренировать выпрямленное положение, прижавшись спиной к полу, двери, стене, — тогда во время выполнения упражнений он сможет сохранять правильное положение головы, спины, таза.

Основой являются оздоровительные упражнения для младшего возраста, поэтому ребенок предварительно должен их освоить и часто повторять по требованию родителей. Дети более старшего возраста с удовольствием будут стараться выполнить перечисленные ниже игры и упражнения.

Упражнения

Птичка. Ребенок в положении сидя ноги скрестно сгибает руки в локтях, касаясь пальцами плеч (крылышки). Взрослый помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам и притягивая локти назад как можно ближе к телу. Затем ребенок выполняет одновременное поднятие рук вверх и опускание вниз (птички машут крыльями)

Подсвечник. Ребенок стоит на коленях, руки в стороны. Затем сгибает руки в локтях; при этом предплечья направлены вертикально вверх, а локти отведены как можно больше назад. Вращение туловища поочередно вправо и влево.

Дирижер. Дирижирующие движения руками в ритме 2/4: на «раз» всегда показывайте вниз (сильная доля), на «два» — всегда вверх (слабая доля). Выполняйте упражнения стоя, на коленях, сидя, лежа на спине (поочередно одной и другой рукой).

Посмотри на носки! Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Затем поднимает носки и, одновременно приподнимая голову, смотрит на них. Взрослый контролирует положение позвоночника: ребенок должен всей спиной прижиматься к подстилке. Спустя 1-2 секунды ребенок медленно опускает голову на пол и затем постепенно опускает носки. Повторить 6 раз.

Часы. В положении сидя ноги скрестно, руки на коленях ребенок покачивает головой вперед и назад, вправо и влево (бим-бом, тик-так, тики-таки). Взрослый следит за тем, чтобы спина оставалась прямой.

Кто сумеет? Лежа на спине, ребенок пытается сесть без помощи рук. Взрослый помогает ему, прижимая ступни к полу. Затем в положении сидя ребенок низко наклоняется вперед, опуская лицо на колени и руками дотягиваясь до носков.

Ножницы. Лежа на спине, ребенок поднимает ноги почти на 20 см над полом и выполняет напряженно выпрямленными ногами скрестные махи: ноги в стороны, затем вверх и вниз. Взрослый придерживает ребенка за плечи и прижимает его к полу. Упражнение повторить 6 раз и затем после короткого отдыха (лежа на спине) — еще 6 раз.

Окошко. Ребенок в положении сидя соединяет руки, образуя «окошко», через которое поочередно просовывает то одну, то другую ногу. «Окошко» не должно «разорваться». Упражнение повторить до четырех раз.

Сядь на пятки! Ребенок, стоя на коленях, садится на пятки, взрослый следит за тем, чтобы осанка была правильной.

На носки — на пятки. Ребенок чередует стойку на носках вытянувшись со стойкой на пятках.

Плавание на спине. Лежа на спине, ребенок поднимает руки вверх (вдох) и затем движением рук по полу через стороны вниз опускает их вдоль туловища (выдох). Упражнение сочетать с интенсивным дыханием.

Кошечка. Стоя на четвереньках, ребенок откидывает голову назад и прогибается; потом наклоняет голову вперед и выгибает спину. Взрослый следит за тем, чтобы руки были постоянно напряжены. Упражнение способствует подвижности позвоночника.

Собирание предметов. Учите ребенка захватывать пальцами ног камешки, палочку, шар и подбрасывать их (сначала одной, затем другой ногой). Упражнение укрепляет свод стопы.

Большие и маленькие. Ребенок чередует ходьбу на носках с ходьбой в приседе, стараясь держать спину прямо. Это очень трудное упражнение, но после многократного повторения присед без помощи взрослого могут освоить все дети.

Собачка такса. Ходьба на внешнем своде стопы в качестве профилактической меры против плоскостопия. Взрослый показывает ребенку упражнение, ребенок его повторяет. Упражнение выполнять босиком.

Марионетка. Освоив расслабление тела в положении лежа на спине (при правильном расслаблении пассивное движение переходит с рук на весь плечевой пояс и шею, а голова ребенка покачивается, как у тряпичной куклы), следует осваивать расслабление, лежа на животе, а также из приседа, положения стоя и стоя на коленях. Взрослый демонстрирует свободное сползание на пол, чтобы ребенку было понятно выполнение упражнения, показывает ему марионетку.

Упражнения для старших дошкольников.

Упражнения для ног. Из положения лежа на спине ребенок и взрослый садятся, затем встают на колени — сначала с помощью, а позже без помощи рук. Из положения лежа переходят в положение стоя на коленях — кто быстрее. Из положения лежа на животе руки в стороны садятся, не меняя положения рук. Из стойки ноги скрестно (ступни крест-накрест) ребенок переходит в положение сидя по-турецки самостоятельно и обратно — сначала взрослый помогает ребенку, придерживая его за руки, затем ребенок выполняет упражнение самостоятельно. Из стойки ноги скрестно двойной поворот на носках, вернуться в и.п. Из стойки одну ногу вперед на носок поворот на носках на 360°. Ребенок осваивает правильное движение ногами, учится ставить ноги носками наружу (ни в коем случае не внутрь).

Ехали с горки, потеряли колесо. Ребенок сидя передвигается вперед на ягодицах без помощи рук (помогает себе только поворотами туловища).

Казачок. Ребенок в приседе выбрасывает одну ногу вперед и ставит ее на пятку, потом меняет положение ног. Позже с помощью взрослого или опираясь на стул плавно меняет положение ног подскоком.

Пересаживание. Ребенок из положения стоя на коленях садится вправо, без помощи рук возвращается в и.п. и затем садится влево. Взрослый вначале помогает ему, поддерживая за руки. Упражнение трудное, следует повторять его максимально 6 раз.

Скамейка. Ребенок в положении стоя на коленях (ноги слегка расставлены) садится на пол.

Одноногая кукла. Ребенок, стоя на одной ноге, сгибает другую перед собой; взрослый сначала придерживает его за руки. Упражнение повторить, меняя опорную ногу. Чувство равновесия положительно влияет на развитие координации и точности движений.

Зайчик служит. Ребенок разучивает присед с опорой на всю стопу, согнутые руки перед собой. С помощью взрослого выпрямляет одну ногу вперед; затем приставляет ее и выпрямляет другую ногу.

Катание бочек. Ребенок (на умеренно наклонной плоскости, ровном месте или небольшом склоне) самостоятельно переворачивается из положения лежа на животе в положение лежа на спине (руки вдоль туловища или за головой, локти сведены, подбородок опущен).

Трудная поза. Ребенок сидит ноги скрестно, руками держится за щиколотки и старается, напрягая мышцы, вытянуть ноги вверх (но не опускает их). Взрослый обеспечивает опору спине ребенка.

Подвижные игры

Как малышу, так и ребенку дошкольного возраста нравится играть, и он играет с большим увлечением. Эмоциональную силу игры необходимо использовать для дальнейшего развития красивой походки, быстрого бега, смелых прыжков и скачков, ловкого лазанья и метания. При выборе игры надо основательно продумать, что вы хотите разучить с ребенком, какой вид двигательной деятельности хотите для него избрать. Почти каждое упражнение можно быстро превратить в игру, дав ему какое-нибудь оригинальное название (в соответствии с интересами ребенка) и определив, как проводить игру, с чего начать, и, конечно, установив простые правила. Для некоторых игр необходим коллектив по меньшей мере из трех детей. Если же у ребенка нет братьев и сестер, детский коллектив, как правило, заменяется родителями. Единственный ребенок должен как можно больше общаться с детьми, чтобы научиться приспосабливаться к партнерам по соответствующей игре. В дошкольный период возрастает потребность в общении с детьми, формируются взаимоотношения, определяемые целями коллективной игры. По тому, как ребенок играет, родители могут понять, какой он сейчас и каким станет, как будет относиться к труду.

Шаги. Ребенок демонстрирует свое умение ходить размеренным шагом с правильной осанкой, движение рук при ходьбе, красивую посадку головы. Взрослый корректирует походку и оценивает ее по пятибалльной системе. На второй день игра повторяется, и ребенок старается улучшить оценки. Позже ходьба усложняется тем, что ребенок машет над головой веточкой или несет на голове легкий предмет (картонку, резиновый кружок, дощечку и т. п.).

Соревнования в ходьбе. Взрослый соревнуется с ребенком в быстрой ходьбе на возвышении (на скамейке, узком бревне), по неровной поверхности (снегу, высокой траве), в ходьбе на носках, в приседе и т. п. Взрослый следит, красиво ли ходит ребенок (например, не идет ли он вразвалку, не топает ли, не опускает ли голову), и постоянно исправляет недостатки.

Эстафета с предметами. Начертите для ребенка дорожку (длиной около 10 м) с двумя кружками. Ребенок постепенно складывает игрушки и различные предметы в кружок, вновь их собирает и переносит в другой кружок. То же проделайте, соревнуясь; при этом ходьба переходит в бег. Действия с предметами во время бега и элементы соревнования в игре учат ребенка владеть собой и быстро выполнять поставленные задачи.

Соревнования по бегу. Ребенок готовится на стартовой черте; дорожкой ему служит тропинка в парке, тротуар перед домом и т.д. Взрослый подает команды: «На старт! Внимание! Марш!» Ребенок должен быстро стартовать и, стараясь не замедлять темпа, как можно быстрее добежать до финишной черты, где стоит взрослый. Конечно, игра становится гораздо интереснее, если у ребенка на дорожке есть соперник. Если нет детей такого же возраста, организовать «соревнование» довольно сложно, но в таком случае бег проходит гораздо эмоциональнее, чем когда ребенок бежит один. Бежать можно на дистанцию 10—15 м, в 6 лет — на 20 м.

Пчелы и медведь. Ребенок-пчела вылезает из улья (его можно обозначить, низко натянув канат над землей) и «летает» — легко бегаёт, свободно раскинув руки. При возгласе: «Медведь!» — быстро прячется в улей. Игру можно разнообразить тем, что взрослый-медведь незаметно появляется без звукового предупреждения, и ребенок должен реагировать только на зрительный сигнал. Затем игроки меняются местами: ребенок изображает медведя, а взрослый — пчелу.

Соревнования на дорожке препятствий. На дорожке расставьте мелкие предметы (воткните прутьики и т. п.) и дайте ребенку задание бежать как можно быстрее, нигде и ни к чему не прикасаясь. В то время как ребенок бежит, преодолевая препятствия прыжками или обегая их, считайте вслух. Отдышавшись, ребенок повторяет бег на дорожке с препятствиями; взрослый следит, сколько времени требуется на ее преодоление. Посоветуйте ребенку, как надо бежать, чтобы быть самым быстрым, научите его наиболее экономному способу преодоления некоторых препятствий — этим вы пробудите в нем интерес к достижению лучших результатов. Игру повторяйте в последующие дни.

Самолеты. Ребенок в приседе готовится к старту, как самолет. Минуту спустя мотор начинает гудеть (*р-р-р-р*), самолет поднимается и летит, кружа над морем, лесом и т. д. Взрослый сопровождает полет комментариями и спустя несколько секунд вызывает самолет вновь на аэродром. Ребенок заканчивает свой бег там, откуда его начал, и отдыхает лежа или сидя (расслабление, релаксация). На

вопрос: «Что видели люди в самолете?» — он отвечает, фантазируя либо используя те эпизоды, которые запомнились ему из рассказа взрослого. Потом игра повторяется.

Лошадки. Взрослый держит скакалку за оба конца, а ее середина опоясывает грудь ребенка-лошадки. Ребенок бежит впереди, взрослый — за ним. Потом они меняются местами: взрослый изображает лошадку, ребенок — кучера (взрослый должен бежать медленно, чтобы ребенок успевал за ним).

Груз. Ребенок ползает на четвереньках и несет на спине небольшую игрушку или другой предмет, стараясь не уронить его в течение всего пути. Игра способствует развитию координации движений, подвижности позвоночника и выносливости.

«Мой веселый, звонкий мяч...». Взрослый декламирует известное стихотворение, ребенок прыгает на месте, подражая мячу, скачущему по земле. Подскоки становятся все ниже и ниже и, наконец, совсем прекращаются. На слова «а потом ты покатился...» ребенок сгибается в приседе и весь подбирается (мяч откатился). Игра укрепляет мышцы ног и учит энергично отталкиваться. Для наглядности в игре можно использовать настоящий мяч.

Звери и птицы. С обозначенного места на дорожке, длиной почти 10 м, ребенок, подражая взрослому или ориентируясь на собственные представления, изображает движения собаки, кошки, аиста, чайки и других животных.

Воробей и рак. Ребенок по команде взрослого чередует прыжки двумя ногами на месте и с места (воробей) с ползанием назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).

Катилось, катилось красное яблочко... Разучивайте вдвоем с ребенком все способы катания мяча: сидя напротив друг друга, в положении стоя на коленях, лежа на животе; учите ребенка катить мяч по земле, направляя его в разные стороны; ребенок догоняет мяч и ловит его.

Борьба за мяч. Взрослый катит 2—3 мяча по очереди навстречу ребенку; тот быстро возвращает мячи. Иногда можно катить и большее количество мячей одновременно; у ребенка развивается быстрота реакции и ловкость. Между взрослым и ребенком на высоте почти 30 см над землей натягивается веревка или резинка. По неожиданной команде «Достаточно!» оба игрока ложатся на землю и перестают перекатывать мячи. Выигрывает тот, на чьей стороне осталось меньше мячей. Как только ребенок поймет смысл игры, он полюбит ее и благодаря ей приобретет хорошую реакцию, ловкость, внимательность; научится играть, соблюдая правила.

Игра с мячом. Ребенок ползет на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой легкий мяч (надувной), не касаясь его руками. Игра способствует выработке подвижности позвоночника — главным образом шейного отдела.

Метание в цель. На расстоянии, на которое примерно может добросить ребенок, подвесьте большую цель, например корзину или обруч. Ребенок многократно пытается попасть мячом в цель; таким образом он учится правильным замахам и броскам. За каждое попадание в цель ребенок получает очко. Помните: цель не должна находиться слишком близко, чтобы ребенок не перенапрягал глаза.

Метание (на оценку). Не следует недооценивать тренировку метания на дальность. Во дворе начертите линию, к которой ребенок должен встать боком, чтобы развернуться для броска. Учите ребенка метать вперед-вверх через веревку, натянутую высоко над головой, через кустик или через ветку дерева и т. п. Каждый бросок оценивайте по пятибалльной системе, чтобы стимулировать ребенка. Можно метать желуди, бумажных голубей, мячик. После того как все предметы будут брошены, приучайте ребенка сразу их собирать (соблюдение безопасности необходимо для выполнения коллективных метаний).

Ловля мяча (на оценку). Ловить мяч гораздо сложнее, чем метать его. Поэтому приступайте к этой игре позднее, используя мячик диаметром около 12 см. Ребенок сидит на земле, отбивает мячик низко от земли, стараясь поймать его после каждого отскока. То же повторять на коленях, потом стоя, причем ребенок должен ловить мяч уже не после каждого отскока, а после нескольких отскоков от земли. Взрослый оценивает результаты ребенка по пятибалльной системе.

Прыгающие кружки. Начертите на спортивной площадке несколько кругов недалеко друг от друга (так, чтобы из них получился человечек) и учите ребенка прыгать из круга в круг на одной или обеих ногах. Позже малыш будет сочетать прыжки с бросками. Ребенок бросает камешек в круг; куда упал камешек, туда он и прыгает. Постепенно формируются правила игры: прыгай только туда, где камешек; не наступи на черту круга; подбери камешек так, чтобы не переступить черту круга, и т. п.

Упражнения с мячом. Ребенок пробует отражать и ловить мяч различными способами (например, отбивание мяча о стенку, «дриблинг») и старается, чтобы мяч все время находился в движении. На основе имеющегося у ребенка опыта движений с мячом родители составляют «программу упражнений» и подводят ребенка к тому, чтобы он чаще повторял ее, даже играя самостоятельно.

Вызывалы. Взрослый бросает мячик перпендикулярно земле, чтобы он высоко подскочил, одновременно называя какое-нибудь имя, животное или вещь (например, Саша, медведь, кукла). Ребенок бежит за мячиком, старается его поймать и при этом повторяет названное слово. Позже произносятся только определенные слова, например только имена людей, названия животных, продуктов и т. п. Игра развивает у детей, помимо двигательной реакции и ловкости, умение быстро соображать. Ребенок проявляет большую находчивость, когда играет с родителями или с братьями и сестрами.

Источники консультационного материала

<https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vozpitanie/111-ozdorovitelnye-igry-i-uprazhneniya-dlya-doshkolnikov-3-6-let?showall=&start=2>

https://ds21-yar.edu.yar.ru/uslugi_naseleniyu/soveti_instruktora_po_fizkulture.html

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми, 2003. - 110 с.

Я. Бердыховой «Мама, папа, занимайтесь со мной!» (М., 1990)

Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989