



**СОВЕТЫ И
РЕКОМЕНДАЦИИ
ВОСПИТАТЕЛЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**



"ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

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

Не беда, что не достали -
Распрямитесь. Выше стали!
И стоим на руки в брюки -
Перед зрудью стабим руки.

Чтоб за лень нас не ругали
Поборим рыбки руками.
Эй, не зорбитесь, ребята!
До конца сбодн попатки.



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



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

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

Кажется, что берется
Веселая мельница.
Встали. Выдохнули: "Ох!"
Вдох и выдох. Слюба - бдох.

НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

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

(Движение головой вверх и вниз)

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

(Повороты головы направо и налево)

Поклонись по сторонам
Нулю нам, так нулю нам.

(Наклоны головы к плечам)

Головою покрутить
Не забыть, не забыть.

(Вращение головой)

И ладонями побыть
Плечи вверху и опустить.

(Понимание плечами)

И плечами поворачивать
Нулю 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

(перебаливаем на внешних сторонах стоп на ударные слоги)

Скочем, как зайчатки

(подскоки на носках на двух ногах)

Вот козлянок на лузу

(ноги брызг/скрестно)

Вот машинка едет

(руки "рулят")

А за ними мчатся зусь

(упражнение "Велосипед")

На велосипеде.

Собсем маленьким деткам, в возрасте одного - двух лет (конечно, можно начинать и еще раньше) можно предложить выполнять простые упражнения под потешки и песенки.

«ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Рано утром на полянке

Так играли обезьянки:

Правой ножкой топ, топ!

Левой ножкой топ, топ!

Ручки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

«ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Вверх до неба, вниз до травки

Вверх до неба, вниз до травки.

Покружились, покружились

Вух! Побалались!





-ВЕСЕЛАЯ 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 вниз,
затем влево и вправо;
(снимает глазное напряжение).

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

Повороты глаза в правую сторону, а
затем в левую, затем вверх и вниз;
(снимает глазное напряжение).

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

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

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это время не жалеть,
Что близко и что вдаль
Глазки рассмотрим донына.

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

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побегали.
Остановили, и опять
В другую сторону бежать.

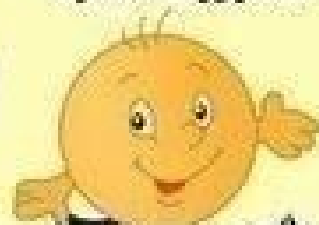
Поднять глаза вверх, вправо, вниз,
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх; (совершенствует
слезные выделения глаз)

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем глазами уголки,
Чтобы безалки зрели.

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, гримаса,
Новым глазкам жить нельзя!





О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



Хорошая осанка способствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием зрительной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать зрительную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ознобление подвижности лезких, а следовательно, и газообмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив ноги и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном бункере, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, вытянутый живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, катки, мячи, скакалки).

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

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

Воз должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об обладании высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).



О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



При выполнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который выработает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы маятник качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

Можно научить ребенка принимать правильную осанку, стоя у стены. Сначала надо встать в исходную позицию: спиной к стене так, чтобы пятки касались ее, а между стеной и затылком проходил палец. Плечи должны быть слегка опущены и прижаты, живот подтянут. Теперь попросите его сделать шаг вперед и немного пройтись, не меняя положение осанки. Достаточно одного месяца таких занятий по несколько раз в день, чтобы сформировать привычку.

Можно придумать для ребенка такое увлечение, как пошевелить на голове канзу. Канзу положить на голову, руки – на пояс и пройтись с ней, как можно дальше, не уронив. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины.

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

В значительной части консультации родителям даются индивидуальные советы.

