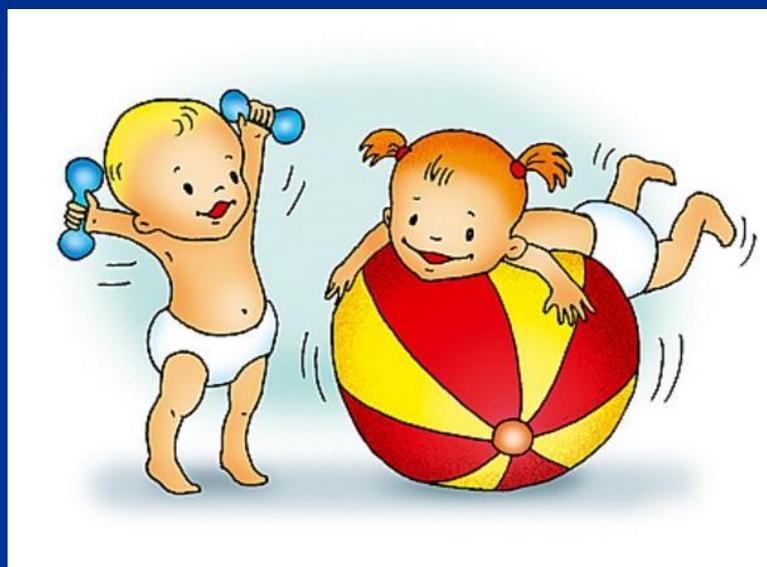


Физкультура малышам



Фоминых Оксана Владимировна
инструктор по физической культуре
МБДОУ № 18 «Рябинка»

Зачем физкультура малышам?

Физкультура – это прежде всего движение!

- Движение учащает дыхание, увеличивается емкость легких
- Движение тренирует сердечную мышцу, способствует ее нормальной деятельности
- Движение нормализует деятельность нервной системы
- Движение положительно влияют на активизацию зрения и слуха



Важно!

- Занятия физкультурой необходимо начинать как можно раньше
- Занятия должны быть регулярными
- Упражнения правильно подобраны и доступны ребенку
- Упражнения необходимо повторять несколько раз для лучшего усвоения и совершенствования
- Упражнения должны увлечь, заинтересовать ребенка
- Не следует ребенка заставлять заниматься, принуждение вызывает отрицательные эмоции

Подсказки для родителей



- Физкультурные занятия желательно проводить одно и то же время (исключение болезнь ребенка)
- Занятия проводят до еды или через час после
- Лучше проводить занятия на улице, если погода позволяет
- Или занимайтесь с ребенком физкультурой в комнате, где больше места
- Проветривайте помещение перед занятием и после его окончания
- Можно заниматься физкультурой под музыку

Подсказки для родителей

- Следите за тем, чтобы в поле деятельности ребенка не попадали бьющиеся предметы
- Лучше если во время занятий на полу будет лежать ковер
- Следите за самочувствием ребенка, за его дыханием, не перегружайте его
- К занятиям физкультурой не следует приступать, если ребенок перевозбужден или недомогает



Подсказки для родителей

- Продолжительность занятий не более 15 минут
- В одно занятие рекомендуется включать не более пяти упражнений
- Каждое упражнение необходимо повторить от 2 до 6 раз
- Чередуйте упражнения с отдыхом
- Все упражнения должны быть в виде имитационных движений и игр
- Учитывайте индивидуальные особенности своего ребенка



Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука "м-м-м". Повторять 1.5-2 мин.



Маятник.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, гимнастическую палку держат за спиной на уровне нижних углов лопаток, наклонять туловище в стороны, при наклоне выдох с произношением звука "т-у-у-х-х". Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

Шагом марш.

Стоя, палка (ружье) в руках, ходьба с высоко поднятыми коленями, на 2 шага вдох, на 6-8 шагов выдох с произношением слова "ти-и-ш-е-е". Повторять 1.5 мин.

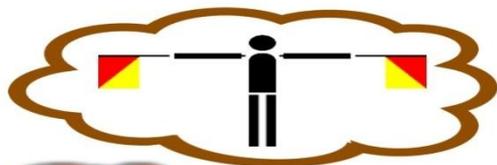


Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх, бросить мяч от груди вперед, произнести при выдохе длительное "у-у-х-х-х-х". Повторить 5-6 раз.

Гуси летят.

Медленная ходьба по залу, на вдох - руки поднять в стороны, на выдох опускать вниз с произношением длительного звука "у-у-у". Повторять 1 - 2 мин.



Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременно движение руками и приговаривать "чух-чух-чух". Повторять в течении 20 - 30 сек.



Семафор.

Сидя ноги сдвинуть вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука "с-с-с-с-с-с-с-с-с-с". Повторить 3 - 4 раза.



На турнике.

Стоя ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, палку опустить назад за лопатки, длинный выдох со звуком "ф-ф-ф". Повторить 3 - 4 раза.

ЗИМНИЕ ИГРЫ

ЗИМНИЕ ПРЯТКИ

Возьмите из дома предметы белого цвета и разложите их на площадке. Назовите ребенку все, что вы разложили, и предложите найти это.

ЛАБИРИНТ

Проложите в снегу извилистую тропинку и предложите малышу пройти по ней, не заступая за ее пределы. За успешное прохождение лабиринта положена награда.

Усложните задачу: разложите вдоль тропинки игрушки, пусть ребенок запомнит, какие игрушки он видел.

Для детей постарше можно сделать настоящий лабиринт и предложить самостоятельно найти дорогу в его центр, где ребенка будет ждать заслуженный приз.

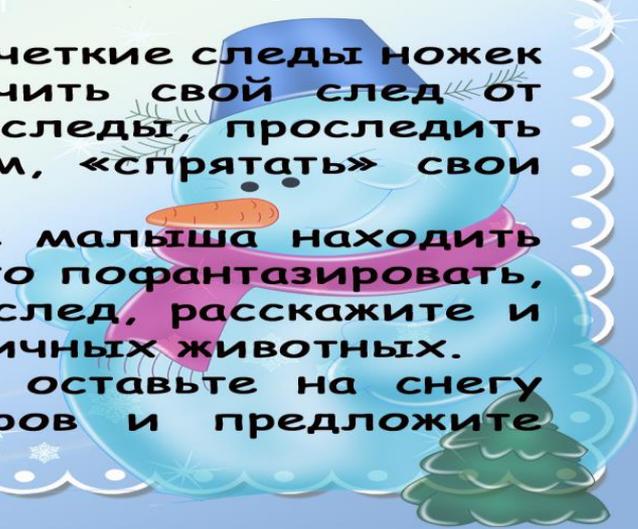
СЛЕДОПЫТ

Отправляясь на прогулку, прочитайте сказку про Винни-Пуха, который выслеживал неведомого зверя, а в итоге оказалось, что он ходил по своим собственным следам. Предложите ребенку самому стать следопытом.

Для начала научите его оставлять четкие следы ножек на снегу, затем попробуйте отличить свой след от чужого, найти мамины и папины следы, проследить свой путь по оставленным следам, «спрятать» свои следы, шагая за мамой след в след.

На следующей прогулке научите малыша находить следы зверей и птиц, попросите его пофантазировать, кому принадлежит тот или иной след, расскажите и покажите, как выглядят следы различных животных.

Для совсем маленького ребенка оставьте на снегу отпечатки кубиков разных размеров и предложите разложить кубики по отпечаткам.



**Берегите своих детей,
будьте здоровы!**