

«Значение и организация утренней гимнастики в семье»



Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! Попробуем вам доказать, что вы не правы.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого.

Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Утренняя гимнастика должна проводиться *систематически*. Тогда ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной

мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.

Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на **укрепление мышц плечевого пояса и рук.**

Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений предназначена для **повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.**

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на **укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.** При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

Утренняя гимнастика для детей 4 -7 лет может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. Приседаем, вытягивая руки вперёд.

Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз).

Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины.

Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).

Укрепляются боковые мышцы туловища.

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке).

Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

6. Различные маховые движения руками и ногами.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.

Успокаивает сердцебиение и дыхание.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

«Активный детский отдых зимой»

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

Лыжи предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу - до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади - резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройку из снега.

Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой.

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах в нашем суровом климате. Да и сами родители, играя с детьми, не заметят как пролетело время и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.

Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройку из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте, в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.



Активный отдых зимой на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие.

Различные подвижные игры на свежем воздухе (а это и катание на санках, игра в снежки, «ваяние» снеговиков и снежных фигур) вносят разнообразие в каждодневные прогулки и очень нравятся детишкам. Когда малыш на улице занят активными действиями, то продолжительность

прогулки может быть увеличена. Это особенно важно при минусовых температурах суровыми российскими зимами.

Согласитесь, что и сами родители, играя вместе с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе, не заметят, как быстро прошло время, да и не замерзнут, так как им не придется стоять на месте, наблюдая, как играет мама и папа. Предлагаем вам несколько простых идей подвижных игр на свежем воздухе, которые помогут вам приятно провести с детьми зимние месяцы.

Зимушка-зима пришла!

Ребятишки разбегаются по игровой площадке и прячутся за теми предметами, которые на ней есть (снеговики, горки, качели, снежные валы и т.п.). Когда взрослый произнесет слова: *«Сегодня светит солнышко, тепло, можно идти гулять»*, то дети должны выбежать из своих «домиков» и начать играть на площадке. А со словами взрослого: *«Стало холодно! Зимушка-зима пришла!»*, все разбегаются по своим местам, где прятались.

Заморожу! Берегитесь!

Участники этого развлечения собираются на одной стороне игровой площадки. Когда взрослый произносит: *«Берегитесь, убегайте, а то догоню и всех заморожу!»*, ребятишки начинают убегать на противоположную сторону площадки, чтобы спрятаться в «домике».

Ветер и снежинки.

Заранее сообщите детям, что в этой игре они будут маленькими снежинками. Дети берутся за руки, образуя кружок. Со словами взрослого: *«Ветер дует сильный-сильный! Разлетайтесь, снежинки!»*, ребятишки разбегаются в разные стороны, расправляют ручки в стороны, кружатся, покачиваются. Как только взрослый говорит: *«Ветер утих! Собирайтесь снова в кружок, маленькие снежинки!»*, дети сбегаются и снова берутся за руки, образуя круг.

Отыщи Снегурочку!

Возьмите куклу и нарядите ее Снегурочкой. Спрячьте ее на игровой площадке, чтобы никто не видел. Когда дети выйдут на прогулку, расскажите

им историю про Снегурочку, которая обещала прийти сегодня к ним в гости, чтобы поиграть и повеселиться вместе. И, скорее всего, она уже пришла, но спряталась, чтобы ребяташки ее поискали. Когда дети найдут Снегурочку, пусть посадят ее в центр круга и водят хороводы, а также танцуют вместе со Снегурочкой.

Лиса и цыплята.

С помощью считалочки выберите, кто будет лисичкой. Остальные ребята будут цыплятами. Дети забираются на снежный вал и присаживаются, изображая цыплят на жердочке. На другой стороне площадки в норке живет лиса. «Цыплята» разбегаются по площадке, клюют зернышки, пищат. Взрослый говорит: «Лиса крадется!». «Цыплята» убегают, прячутся в курятнике, присаживаются и стараются затаиться. Лисичка хватается того цыпленка, который не успел спрятаться.

Зайчик беленький сидит.

Участвующие в игре детки бегают по площадке. Словно зайчики играют на полянке, а потом садятся на корточки. Взрослый вместе с ребятами начинает читать стихотворение:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит.

Дети прижимают руки к голове и начинают шевелить ими, словно ушки у зайчика.

Взрослый продолжает:

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть.

Ребяташки поднимаются и хлопают в ладоши, а потом, скрестив руки, начинают хлопать себя по плечам, делая вид, что греются.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Прыг-скок, прыг-скок, надо зайке поскакать.

После этих слов дети подпрыгивают на месте на двух ногах. В конце взрослый произносит:

Волчонок зайку испугал.

Зайчик прыг... и ускакал!

Пугает детей, изображая волка, они разбегаются по площадке в разные стороны.

Снежинки – пушинки.

Участвующие в игре ходят кругом возле снеговика, одновременно поворачиваясь вокруг себя. Через некоторый промежуток времени меняют направление движения в обратную сторону. Взрослый произносит: *«Снежинки-пушинки, летая, притомились, кружиться перестали, присели отдохнуть»*. Участники данной забавы останавливаются и приседают.

Немного отдохнув, продолжают игру.

Праздничный пирог.

Придавая снегу необходимую форму, уплотняя его лопаткой, ребята готовят большой праздничный пирог. Он может быть любой формы, все зависит от их фантазии. Пирог украшают льдинками и другими подручными материалами (веточками, ягодами рябины и т.п.).

Конечно, вы можете придумать и свои подвижные игры на свежем воздухе, достаточно только включить фантазию! Нескучной зимой!

Зимние игры на свежем воздухе

С приходом зимы у детей начинается настоящее раздолье – ведь активные игры на свежем воздухе полезны не только для физического здоровья малышей, но и для их эмоционального состояния. Катания на санках, лепка снеговика, метание друг в друга снежков и другие зимние игры на свежем воздухе заряжают малышей энергией, радостью и счастьем!

Поэтому зря многие родители боятся лишней раз выпустить ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух – лучшее лекарство от всяких хворей и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Достаточно лишь одеть малыша в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений – и вперед, к новым свершениям!



Какие же зимние игры на свежем воздухе обрадуют Вашего малыша больше всего?

Зимние игры на свежем воздухе с санками

1. «Попрыгунчики»

Количество играющих в эту игру не ограничено. Можно играть вдвоем, втроем, вчетвером и более. Дети должны встать каждый возле своих санок и по команде взрослого начать подпрыгивать возле них на обеих ногах, постепенно продвигаясь от конца санок в их начало и наоборот.

2. «Поезд из санок»

Для этой игры нужно побольше играющих – около 7-8 человек. Суть ее в том, что между собой связываются 3-4 санок, на них садятся дети, а другие – ребята постарше или взрослые – везут этот «поезд», катая малышей. Кроме того, дети одного возраста могут катать друг друга или двое детей везти «поезд» из двух связанных между собой санок, в которых сидят другие двое. Везить друг друга нужно по очереди, попеременно меняясь местами. Эта зимняя игра на свежем воздухе очень хороша для больших групп детей.

3. «Оленьи упряжки»

Это забава с элементами сюжетно-ролевой игры. Для нее достаточно двух детей, один из которых будет оленем, а другой – пассажиром. Для ребенка, изображающего оленя, заранее изготавливаются картонные рога и прикрепляются к шапке. К санкам привязываются две веревки – одна для управления «оленем», другая – для закрепления на поясе «оленя», чтобы он вез санки.

4. «Тройка»



Для этой игры, в которой также прослеживаются сюжетно-ролевые элементы, нужно пятеро детей. Заранее нужно изготовить дугу с бубенцами из картона или веток, и вожжи из веревки. Трое детей «впрягаются» под дугу, а двое садятся в санки. Сидящий спереди держит вожжи и управляет «тройкой».

Через некоторое время дети меняются местами.

5. «Эх, прокачу!»

В эту зимнюю игру на свежем воздухе можете играть со своим ребенком Вы или Ваш муж. Для нее понадобятся санки со спинкой, чтобы малыш не вывалился из них при быстрой езде. Когда ребенок сядет в санки, а Вы или муж возьмете в руки веревку, предупредите малыша, что сначала он поедет медленно, затем, ускоряясь, скажите, что теперь Вы едете чуть быстрее. И в конце концов скажите: «А сейчас я помчу тебя очень быстро!» и двигайтесь с максимальной скоростью.

В процессе катания Вы можете напевать ребенку веселую песенку про зиму. Тогда Ваш малыш будет в полном восторге!

Зимние игры на свежем воздухе на площадке

1. «Зайка беленький сидит»

Играть в эту зимнюю игру на свежем воздухе можно как с одним ребенком, так и с группой детей. Малыш (или малыши) в начале игры бегают по площадке, веселится, изображая из себя зайчика. Затем по команде играющие садятся на корточки, а Вы читаете стишок:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Играющие должны поднять руки к голове и шевелить ими, как ушами.

Вы продолжаете:

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

Играющие при этих словах должны встать и начать тереть и хлопать в ладоши, а также хлопать себя по плечам, как бы греясь.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

После этих слов играющие должны начать подпрыгивать на двух ногах на одном месте. После этого Вы зачитываете последнюю фразу:

Мишка зайку испугал.

Зайка прыг... и ускакал.

После этих слов Вы «пугаете» играющих, изображая мишку, после чего они разбегаются.



"Снежные цветы"

2. «Метелица»

В эту зимнюю игру на свежем воздухе лучше играть с несколькими детьми, но можно и с одним.

Взрослый называется Метелицей и становится впереди ребенка, после чего начинает медленно бегать между снежными постройками, санками, строениями и столбами, легко их обегая. Бегущие сзади должны стараться не отстать, не разорвать цепочку и не сбить ничего, попадающее им на пути.

3. «Наперегонки»

Дети очень любят бегать по снегу, поэтому эта зимняя игра на свежем воздухе придется им по вкусу. Хорошо, если у ребенка будет компания, чтобы можно было бегать наперегонки. Если снег свежий – протопчите детям извилистые дорожки, по которым они будут бегать, и по команде начинайте гонки. А кто добежит до цели первый – пусть получит приз.

4. «Яркий снег»

Вы когда-нибудь рисовали на снегу? Нет? Ваш малыш, наверное, тоже. А ведь это так интересно! И зимние игры на свежем воздухе с рисунками на снегу наверняка запомнятся малышу надолго.

Возьмите половину стакана воды и насыпьте в него пищевой краситель. Таким образом, сделайте несколько красок – и дайте их Вашему ребенку. Теперь он может либо просто разбрызгивать краску на снег, после

чего лепить из цветного снега разные фигурки, либо рисовать этими красками по снегу с помощью пипетки.

5. «Яркая ледяная дорожка»

Таким же образом можно сделать цветную воду, но не в стаканах, а в глубоких тарелочках или



"Яркая ледяная дорожка"

мисочках, после чего выставить ее на мороз, чтобы она превратилась в большие ледяные «таблетки». Чтобы достать эти льдины из тарелок – достаточно поместить их в горячую воду на пару секунд – и выложить на землю. Несколько таких «таблеток», выложенных в ряд, образуют ледяную дорожку.

А еще можно замораживать цветную воду таким же образом, но в форме ледяного сердца или бантиков и звездочек.

6. «Лабиринты и туннели»

В снегу можно делать лабиринты и туннели, заливая их водой для образования ледяной корочки. После этого по лабиринтам можно катать игрушки, шарики или прятать какие-нибудь предметы, играя в прятки. Если на площадке много детей – они могут построить параллельные лабиринты или туннели, пересекающиеся друг с другом.

Но лабиринты и туннели в снегу можно делать только в том случае, если толщина снега достигает не менее 15 см.

Ну и, конечно, зимние игры на свежем воздухе включают в себя уже известные всем лепку снеговиков, отгадывание следов животных и птиц, постройку снежных замков, лепку «куличиков» из снега, игру в снежки и другие подвижные занятия зимой. Главное – побольше фантазии и поменьше лени – и зима станет поразительно веселой и запоминающейся для Вашего малыша!