

Чем заняться во время карантина? Дети, лишенные уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастраченные силы дома. Но многим родителям приходится в это непростое время еще и работать на удаленке и делать массу других дел. К тому же усмирять чересчур разыгравшихся детей нужно, чтобы они не навредили себе или шум не мешал соседям. Поэтому постарайтесь найти время, чтобы поиграть с сыном или дочкой, придумайте ему увлекательное занятие. Совместная игра — это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

Домашний боулинг

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

Борьба сумо

Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов. Маленькие сорванцы будут в восторге от такого занятия! Причем игра увлекательна уже на стадии подготовки. Что нужно найти для экипировки: две домашние папины футболки, два ремешка и две большие подушки. Гигантскую спортивную форму сооружаем с помощью подушек: закрепляем ремешком на груди и спине, сверху надеваем папину майку. А далее самая веселая часть игры — столкновения и падения. Кто удержится, то победитель.

Бег с воздушными шарами

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребует усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

«Ручеек»

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.

Бег с фасолью

Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо свалиться и получить ушиб, либо зацепить что-то из мебели. Поэтому предлагаем им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и [осанку](#).

«Поиск сокровищ»

Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно нарисовать целую карту «острова сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками

«Лабиринт»

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

Катание с горок

Кому-то покажется затея слишком экстремальной, но малыши ее воспримут на ура. Горку можно сделать с помощью плотного картона, который приставлен к дивану, чтобы горка не прогнулась, снизу подложить подушки или свернутое в рулон большое одеяло.

Канатоходец

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не отступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

Мишень

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

Тир из воздушных шаров

Наверняка вы видели летом в парках такие аттракционы: к доске прикреплены воздушные шарики, которые нужно лопнуть, метнув дротик. Почему бы не устроить такое развлечение в помещении? Правда, есть сложности: дома должны быть воздушные шары и дротики. Как вариант для мальчишек, у которых есть нерф: мишенью могут послужить бумажные флажки.

«Автомобиль»

Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях во время карантина. Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.

«Выше и выше»

Помните, как в детстве мы сами прыгали на диванах и кроватях, чуть не до потолка? Нечто похожее можно организовать своему ребенку, только в более подходящих условиях. Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате. Чем не активное занятие во время самоизоляции?! Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребенку. Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.

Игрушка–хрюшка

Веселая игра для малышей, которая хорошо разбавит скучное время дома, проведенное на карантине. Подходит для детей от трех лет. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку или прокукарекать.

Дискотека

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Универсальное занятие и для двухлетних малышей и для детей младшего школьного возраста. Как вариант: соревноваться в баттлах или импровизировать с хореографией. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.

Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и кости ребенка и улучшает психологическое самочувствие. В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-то направить свою энергию. В результате малыш становится беспокойным и неусидчивым, ему сложнее сконцентрироваться на какой-то определенной задаче. А для детей дошкольного возраста физическая активность особенно важна, так как она развивает мелкую

Здоровье и физическое развитие ребенка для любящих родителей, которые желают своему чаду только самого лучшего, всегда будет на первом месте. Недаром говорят, что в здоровом теле – здоровый дух. Когда человек с хорошей физической подготовкой, то и общее состояние организма, и психоэмоциональное развитие будут всегда в норме.

Современные взгляды на физическое воспитание и развитие ребенка практически не отличаются от тех, по которым воспитывали наше поколение. Особенности физического развития детей не изменились, что доказывает важность своевременного обращения внимания на здоровье своего чада. Физическое развитие детей предусматривает активный образ жизни, прогулки на свежем воздухе, занятия, утренняя гимнастика, спортивные досуги и праздники, режимные моменты.

Как совершается физическое воспитание и развитие ребенка стоит знать всем ответственным родителям, которые хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Важно вовремя приучить малыша делать физическую зарядку, чтобы это стало его главной привычкой на всю жизнь, а не обузой. Как правильно объяснить малышу всю значительность физических упражнений, какие нагрузки и в каком возрасте можно применять, Вы уважаемые родители узнаете, заглянув на страничку "Физкультура - это здорово!" Не забывайте, что физическое развитие детей имеет свои особенности и совершается в комплексе с правильным питанием и организацией отдыха после нагрузок.

Стоит отметить, что особенности физического развития детей индивидуальны. Каждый рождается со своими возможностями и выносливостью.

Не забывайте, что каждый ребенок нуждается в физической активности. Если ваш ребеночек не может усидеть на одном месте, не ругайте его за это. Лучше придумайте какую-то веселую игру, побегайте вместе с ним. Тем самым, вы станете друг другу ближе, и сделаете еще один шагок навстречу счастливой и здоровой жизни.

Мы здоровьем дорожим!

Дорогие наши родители, обращаюсь к вам с пожеланиями и советами.

Пожелания:

1. Дети должны посещать утреннюю зарядку. Зарядка проводится под задорную музыку, создает у ребенка радостное, бодрое настроение. Если ребенок посещает зарядку, он меньше болеет.

2. Обязательно принесите физкультурную форму. Надевая форму, ребенок настраивается на занятие, бегая, прыгая, играя, он вспотеет, необходимо переодеться. (белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки или вязаные тапочки)

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья. Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Игровые упражнения и двигательные задания для детей

в условиях ограниченного пространства

с использованием подручных материалов

«Колпачок». Цель — профилактика нарушений осанки. Несколько детей встают за линию старта и идут вперед до ориентира, поставив на голову пластиковый стакан вверх дном. Выигрывает тот, кто не уронил колпачок. Усложнение: игра - соревнование «Кто быстрее доберется до финиша, не уронив колпачок».

«Бильбоке». Цель — развитие ловкости и глазомера. Задача — забросить шарик, приделанный к веревочке, в стаканчик.

«Проворные мотальщики» (в парах). Цель – развитие мелкой моторики. Задача – наматывая веревку на палочку, постараться быстрее напарника добраться до прикрепленного ориентира (бантика, колокольчика) на ее середине.

«Платочек - ловишка». Цель – развитие ловкости, глазомера и координации движений. Задача – подбрасывать и ловить мягкий мячик платочком на палочках. Усложнение: перебрасывание мячика при помощи платочков друг другу.

«Эквилибрист». Задача - попытаться удержать на ладони линейку так, чтобы она находилась в равновесии. Цель - развитие ловкости и координации движений.

«Канатоходец». Цель – развитие равновесия. К полу за концы в натянутом виде прикрепляется нитка длиной примерно 3 м. Задача детей – пройти по ней, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

«Пройди через болото». Цель - развитие координации движений, ловкости. Задача детей дойти до ориентира, переходя с одного листа бумаги на другой.

«Рукоходы» (к деревянным брускам приделаны дверные ручки). Цель – развитие координации движений, мышц плечевого пояса и ног.

«Силачи» - тренажер для рук из бельевой резинки.

«Необычный волейбол». Вместо сетки – натянутая между стульями веревка, желательно с привязанными на ней ленточками или фантиками для лучшей видимости, вместо мяча – воздушный шарик.

«Сколько веревочке не виться». В руках взрослого или ребенка веревка, конец которой лежит на полу. Задача водящего двигать веревкой, перемещая ее по полу, а задача игроков попытаться наступить на нее.

«Чья лодочка быстрее доплывет до берега». Цель – развитие дыхательной мускулатуры. Предлагается подуть на лодочку, сделанную из бумаги, в положении стоя на коленях.

«Чей волчок дольше прокрутится». Цель – развитие мелкой мускулатуры.

«Кубик – подсказка». Дети стоят в кругу. Водящий (взрослый или ребенок) бросает кубик, а когда тот остановится, задача детей – изобразить то, что нарисовано на верхней грани кубика. Варианты изображений: животные, спортсмены, цифры (прыгнуть, присесть, наклониться соответствующее цифре количество раз).

«Кто меткий». Игровое поле – это квадрат, разделенный на ячейки с изображением цифр, геометрических фигур, фруктов, овощей. Задача детей – попасть в определенную фигуру (в любую, а потом назвать ее), в цифры по порядку и т. д.

«Кто быстрее соберет». На полу в обруче рассыпать капсулы от киндер – сюрпризов или цветные крышки от пластиковых бутылок. Задача детей – по сигналу взрослого собрать их в ведро, кто быстрее, кто больше за определенное время. Варианты заданий: собирать предметы по - одному, приседая за каждым из них, наклоняясь за каждым из них, собрать предметы определенного цвета, определенное их количество и т. д.

Как избавить ребёнка от кашля с помощью дыхательной гимнастики

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому их довольно часто мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи!

Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Выполнять лучше до завтрака или после ужина.

Итак, проветрите помещение и приступайте.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту – ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруку, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Играем дома!

«ИГРА 4 Д: дети, дружба, движение, ДОМ». И на этот случай целая подборка игр, в которые можно играть малым количеством участников и в небольших пространствах! Играйте со своими детьми!

Мы точно знаем, что все дети любят играть по-своему. Вспомните, как вы играли в детстве? Строили себе дома из стульев и одеяла? А может, устраивали концерты или выставки?

Помогите своим детям организовать свободную игру.

Предложите детям нарисовать свою любимую игру, а рисунки присылайте нам, В ГРУППУ .

Создадим целый альбом!

Игра – лучшее средство, чтобы интересно провести время и отвлечься от навязчивых мыслей.

Не упускайте эту возможность провести время с детьми!

Давайте поддержим друг друга!

Будьте здоровы!

Играйте!

Спасибо, что вы с нами!

Игра на внимание «Крылатый, мохнатый да масляный»

Оборудование: Иллюстрации или игрушки: воробей, мышь, блин.

Содержание

Взрослый показывает детям иллюстрации к сказке (игрушки), просит назвать сказку и её персонажей. Спрашивает, почему с героями сказки случилась беда (Мышка обварилась в кипятке, Воробей свернул клюв, а Блин еле успел с откусанным боком убежать от Лисы).

Дети могут играть как одной группой, так командами. Количество команд зависит от числа играющих. Дети спокойно гуляют по участку. По команде «Крылатый!» превращаются в воробьёв, машут крыльями, «чирикают», летают по площадке, «Собирают ягоды да грибы», по команде «Мохнатый!» перемещаются по площадке на носочках, изображая мышку, пищат «собирают веточки», «разгрызают их зубами»; по команде «Масляный» встают в круг и ритмично хлопают в ладоши, изображая выпечку блинов. Побеждает та команда, которая правильно и быстро выполнит все задания.

Правила

Нельзя забегать за пределы обозначенной площадки, не наталкиваться друг на друга, внимательно смотреть, за сменяющимися картинками (игрушками).

Усложнение/Упрощение

Иллюстрации можно заменить звуковым сигналом.

Что развивает игра

Быстро реагировать на словесный сигнал сменой движений, при передвижении не наталкиваться друг на друга, легко бегать на носочках, пространственное восприятие.

Игра с мячом «Просто хлопок»

Возрастная категория: 5+.

Оборудование: Мяч.

Содержание

Участники игры поочередно набивают мяч о стену (можно играть в беседке или на спортивной площадке).

При набивании, пока мяч ударяется о стену, игроком выполняются упражнения и сопровождаются словами:

«Просто» (ловит от стены мяч),

«Хлопок» (хлопает в ладоши, пока мяч отскакивает от стены),

«Накрест» (сложить руки на груди крестом),

«На бок» (руки поставить на пояс),

«Спереди/сзади» (хлопнуть спереди, потом сзади, пока летит мяч),

«Сзади/спереди» (хлопки наоборот),

«С печки – на лавку» (мяч в стену, от нее отскакивает в пол, а потом поймать от пола),

«С лавки – на печку» (ударить в пол так, чтоб отскочил в стену, а потом поймать от стены),

«Винт» (винт руками),

«Свеча» (поймать мяч от стены вытянутыми вперед руками),

«И два красных кирпича» (бросить в стену, от стены отскакивает в пол, отбить от пола дважды).

Правила

Выигрывает тот, кто первый проделает все упражнения не сбившись. Остальные поочередно продолжают играть до победы.

Усложнение/Упрощение

Для младшего возраста можно упростить упражнения, поменять слова.

Что развивает игра

Развивает ловкость, умение ловить мяч, быстроту реакции, внимание.

Игра с мячом «Шлёпанки»

Возрастная категория: Старший дошкольный возраст.

Оборудование: Мяч.

Содержание

Бросая мяч, участники называют друг друга по имени.

Правила

Количество участников - от 3 человек. Игроки стоят по кругу. Договариваются до начала игры каким способом будут бросать мяч.

Усложнение/Упрощение

Способы бросания мяча: отбивая об пол; способом снизу двумя руками или из-за головы; от груди с хлопком; бросить удобным для участника способом, но обязательно с переворотом; одной рукой из исходного положения, стоя на одном колене и т.п. Если ребенок поймал мяч, то он придумывает свой способ броска, если не поймал, то повторяет способ броска мяча, который выполнил предыдущий участник.

Что развивает игра

Игра развивает ловкость, координационные способности, внимание, выдержку, инициативность.

Примечание

В процессе игры дети тренируются отбивать мяч об пол, бросать мяч разными способами и ловить мяч двумя руками и одной рукой.

Игра «Фонарики»

Возрастная категория: 3-4 года.

Оборудование: Разноцветные кружочки (фонарики, шапочки).

Содержание

Детям раздаются разноцветные кружочки (фонарики). Ведущий показывает круги разного цвета – соответствующего цвета фонарики «включаются» - дети кружатся. Гирлянда включается не вся

сразу. Сначала загораются синие фонарики, затем красные фонарики, затем желтые, затем зеленые. В конце игры включаются сразу фонарики всех цветов.

Правила

Выполняют движения только те дети, у которых фонарик указанного цвета.

Усложнение/Упрощение

- Гирлянда может загораться сразу двух цветов, трех цветов.
- Можно заменить цвета фонариков на более сложные (фиолетовый, голубой, розовый и т.д.).
- Выполнение разных видов движений, например, махать фонариками в разные стороны, делать круговые движения руками над головой и т.д.

Что развивает игра

Внимание, закрепляет знание основных цветов спектра.

Игра «Фигурный домик»

Возрастная категория: 3+.

Оборудование: Геометрические фигуры большого размера разных цветов.

Содержание

На игровой площадке размещаются разные геометрические фигуры, которые будут служить «домиками». Выбирается Водящий, остальные дети становятся вокруг. Водящий называет какую-либо геометрическую фигуру, дети убегают от Водящего и могут прятаться в «домике» - встав на ту фигуру, которую он назвал.

Правила

Игрокам запрещается долго находиться в «домике».

Если Водящий догнал и осалил ребенка, то они меняются ролями.

Если ребенок встал в «домик» - фигуру, которую не называл Водящий, то его можно осалить.

В одном «домике» может находиться одновременно не более двух - трех игроков.

Усложнение/Упрощение

Усложнение: Водящий может зашифровывать фигуры, например: «фигура без углов», «фигура с тремя углами», «фигура, похожая на окно дома», «четырёхугольник зеленого цвета» и т.п.

Упрощение: Использовать меньшее количество «домиков» - фигур.

Что развивает игра

Ловкость, координацию движений на ограниченной плоскости, ориентацию в пространстве, скорость реакции, знание геометрических фигур, смекалку.

Игра «Осминожек»

Оборудование: У каждой команды свой цветной атрибут (флажки, галстуки, кепки, косынки и др., что-то одно).

Содержание

Игроки делятся на две команды, в каждой команде выбирают папу и маму – осьминогов, остальные дети - осьминожки. По команде «гулять!» - осьминожки и их родители свободно перемещаются по площадке («плавают»). Маленькие осьминожки при этом меняются друг с другом атрибутами. По команде «Мама пришла!» - папы должны привести к мамам своих осьминожек (не зависимо, какого цвета у него атрибут). Мамы проверяют, своих ли детей привёл папа с прогулки. Выигрывает та команда, кто больше привёл своих детей осьминожек.

Правила

1. Все действия выполняются только по команде.
2. Команды может давать кто-либо из детей или взрослый (по предварительной договоренности)

Усложнение/Упрощение

- Упрощение: 1. Исключить роль папы-осьминога. Осьминожки сами возвращаются к своей маме.
2. Осьминожки не меняются цветовыми атрибутами.

Усложнение: игра на время.

Что развивает игра

Память, внимание, ориентацию в пространстве и ситуации.

Похожие игры в банке

В банке игры представлена похожая по содержанию игра

Возрастная категория: 5+.

Оборудование: В разных местах площадки кладутся обручи. Это скворечники.

Игра «Роботы» возможность играть втроем

Возрастная категория: 5+.

Оборудование: нет.

Содержание

Выбирается один «инженер», остальные – «роботы». Задача «инженера» - проверить, как работает «робот», задавая команды «Вперед!», «Стоп!» и «Обратно!». Задача «роботов» - выполнять команды без ошибок.

«Роботы» встают в шеренгу. «Инженер» - перед ними на определенном расстоянии (не менее 3 метров).

Цель «роботов» - дойти до «инженера», безошибочно выполняя его команды, и задеть его рукой. Кто из «роботов» это сделает первым, тот победил и становится новым «инженером».

Правила

Первая команда - «Вперед!». Если робот это слышит, он идет маленькими шагами вперед, как бы с усилием, практически на прямых ногах.

Вторая команда – «Стоп!». Если робот слышит «стоп», он останавливается и больше не двигается. Третья команда – «Обратно!». Робот разворачивается и начинает медленно двигаться в обратном направлении.

Тот из «роботов», кто допустил ошибку, выбывает из игры (или по договоренности между игроками, возвращается на линию старта и начинает движение снова).

Внимание: между командами «вперед!» и «обратно!» всегда должна звучать команда «стоп!». Нельзя давать однотипные команды более 2-х раз подряд (например: «вперед – стоп – вперед – стоп – вперед...»)

Усложнение/Упрощение

Упрощение: робот может двигаться обычным шагом. Усложнение: назад можно двигаться без разворота, т.е. спиной вперед.

Что развивает игра

Внимание, умение следовать вербальным инструкциям, коммуникативные навыки, простейшие функции управления другими людьми. Ориентировка в пространстве.

Примечание

В этой игре дети могут потренироваться в умении следовать вербальным инструкциям. Более того, ребята познают возможность научиться описывать направления движения при помощи слов, они могут брать на себя ответственность и выполнять простейшие функции управления другими людьми. Детям очень нравится играть в эту игру. Дети могут попробовать себя в разных ролях (инженер, робот).

Игра «Веревочка» игра для семьи из 4 человек

Возрастная категория: 5+.

Оборудование: Для игры необходима длинная верёвка, концы которой связывают.

Содержание

Играющие становятся в круг и берут верёвку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться одного из играющих. Чтобы водящий не мог прикоснуться, играющие должны быстро отпустить верёвку и спрятать руки. Как только водящий отходит, они снова берутся за верёвку. Тот из играющих, чья рука коснется водящий, сам становится водящим.

Правила

1. Верёвку обязательно надо держать двумя руками.
2. По ходу игры верёвка не должна падать на землю.

Упрощение

Водящий двигается только в одну сторону по кругу (например, по часовой стрелке)

Усложнение

Водящий может изменять направление своего движения и то ускорять его темп, по замедлять.

Что развивает игра

Внимание, быстроту реакции.

Примечание

Можно игру сопровождать какой-то потешкой, например водящий ходит и говорит:

Совушка-сова,

Совушка-сова,

Большая голова,

На пеньке сидит,

Головой вертит,

Во все стороны глядит,

Да ка-а-ак полетит

Игра на развитие творчества «Азбука движений»

Возрастная категория: 4+.

Оборудование: карточки с буквами (желательно на листах А5).

Содержание

Все дети располагаются на площадке в произвольном порядке. Один из детей выбирает букву, показывает всем и называет образ, движение которого все будут изображать. Например: А – аист, Б – белка, В – ворона, Г – гусь, Д – дом, Е – енот и т.п.

Тот, кто передал образ более качественно и выразительно, выбирает следующую букву и называет образ.

Вариант игры: все дети самостоятельно выбирают образ, передают его в движении и пытаются догадаться, кто кого или что изобразил. В этом случае в игре нужно выбрать ведущего, который будет узнавать и выбирать следующего ведущего, кому передает «азбуку»

Правила

1. Игроки могут передавать образ как одушевленных, так и неодушевленных предметов, стараясь статически его изобразить.
2. Необходимо стимулировать игроков к проявлению двигательного творчества (не повторять движения друг друга).

Упрощение

Для детей, испытывающих трудности в подборе слов, детей с ОВЗ и младших дошкольников образ, одновременно с показом буквы, может называть взрослый.

Усложнение

Можно проводить игру в форме двигательной загадки: все, кроме ведущего видят букву, изображают образ, а ведущий должен отгадать и назвать букву, которая была показана игрокам.

Что развивает игра

Фонематическое восприятие, элементы грамоты;

Двигательное творчество;

Навык выполнения образных движений;

Сообразительность, смекалку.

Примечание

Полезно будет комментировать движения, которые дети изображают, например, «белка скачет с ветки на ветку», «белка присела и грызет шишку», «белка чистит шерстку» и т.п.; «дерево стоит», «дерево раскачивается на ветру», «дерево наклонило ветви» и т.п.

Игра «Ха Ха Ха»

Оборудование: не требуется.

Содержание

Дети выстраиваются в одну линию. Первый участник произносит один раз «Ха» и прыгает вперед. Второй участник произносит два раза «Ха-ха» и делает два прыжка, третий участник – «Ха-ха-ха» и 3 прыжка и т.д. Если участники сбиваются, то игра начинается заново.

Правила

1. Количество игроков неограниченно.
2. Каждый следующий участник игры произносит на одно больше слово «Ха» и делает на один больше.

Что развивает игра

Внимательность, умение работать в команде, четко произносить слова.

Примечание

Можно разделить детей на две команды. Задача – как можно быстрее добраться до финиша, сделав минимальное количество ошибок.

Массаж, самомассаж

Аурикуломассаж — это массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает человеческий зародыш или продольный разрез больших полушарий мозга. Специалисты полагают, что помимо чисто внешнего сходства они имеют много общего и в нервных связях.

Учеными замечено, что, если ребенку 2 — 3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Правильно проводимый самомассаж ушей для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.

Точки ушных раковин, рефлекторно связанные с верхними дыхательными путями:

Точка горла и гортани.

Козелок.

Точка полости носа.

Противозавиток.

Самомассажу обучают детей с 3-летнего возраста. Большой эффект наблюдается, когда массаж проводится в игровой форме, на психоэмоциональном подъеме.

«Согревание ушек». Большой палец руки заводим сзади ушной раковины и с помощью указательного и среднего пальцев растираем уши от мочек к верхнему краю ушной раковины, затем в противоположном направлении (10 — 12 с).

«С днем рождения». Напоминаем ребенку, что при поздравлении с днем рождения принято потягивать именинника за уши вверх с пожеланием расти большим и здоровым. Потягиваем верхнюю часть ушной раковины вверх 7—10 раз.

«Возьмем силы от земли». Потягиваем мочку уха 7 — 10 раз.

«Чебурашка». Оттягиваем уши в стороны. Устраиваем «конкурс», кто больше всех похож на Чебурашку (7 — 10 с).

«Слоник». «Похлопаем» ушками, как слоник в зоопарке. Сначала заворачиваем ушные раковины вперед, затем назад. Каждое движение повторяем 5 — 7 раз.

«Наушники». Вначале «разогреваем» ладони, потерев правую руку о левую в течение 5 — 7 с. Затем плотно ладонями закрываем ушные раковины. Выполняем вращение вперед, затем назад. Каждое вращение повторить 5 — 7 раз.

«Насос». Плотно придавливаем ладони к ушным раковинам, затем быстро отпускаем. Повторяем 7—10 раз. Это упражнение меняет давление в наружном слуховом проходе, в результате проводится массаж барабанной перепонки уха.

«Козелок». Находим козелок, при небольшом надавливании вращаем его вправо, а затем влево (7 — 10 с).

Все упражнения проводятся парно, одновременно обеими руками.

Рекомендуется делать массаж регулярно. Он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань. Со временем отступят насморк, кашель, аллергия.

Комплексы упражнений для самомассажа для дошкольников

Выбирая комплекс упражнений для самомассажа, не забудьте и о других частях тела.

Предлагаемые далее комплексы самомассажа для дошкольников позволяют проводить работу по регуляции деятельности всех внутренних органов, укреплению иммунитета и нервной системы.

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два! (тереть ладони друг о друга),

Начинается игра! Красим крылья и живот (поглаживать ладонями руки, живот),
Красим грудочку и хвост (поглаживать грудь),
Красим спину (поглаживать поясницу),
Красим ножки (поглаживать ноги),
Красим гребешок немножко (поглаживать голову).
Вот какой стал петушок (поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться),
Ярко-красный гребешок (сделать несколько полуоборотов влево-вправо).

Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину стоящего впереди.

Чики-чики-чики-ща!

Вот капуста для борща (похлопывают ладонями по спине).

Покрошу картошки, свеколки, морковки (постукивают ребрами ладоней),

Полголовки лучку да зубок чесночку (поколачивают кулачками).

Чики-чики-чики-чок (поглаживают ладонями) —

И готов борщок!

Комплекс самомассажа «Маленькие волшебники» Потягивание «Лепим человечка»

1. На вдохе левой ногой ребенок тянется пяткой вперед по полу, а левой рукой — вверх вдоль туловища. Задержка дыхания, при этом руки и ноги максимально вытянуты. Выдыхая и расслабляясь, ребенок произносит: «Ид-д-да-а-а».
2. На вдохе правой ногой ребенок тянется пяткой вперед по полу, а правой рукой — вверх, вдоль туловища. Задержка дыхания, при этом руки и ноги максимально вытянуты. Далее на выдохе ребенок произносит «пин-гал-ла-а».
3. Обеими пятками ребенок тянется вперед по полу, а руками — вверх вдоль туловища. Задержка дыхания и на выдохе ребенок медленно произносит «су-шум-м-м-на».

Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине)

1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.
2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз, чуть глубже, словно палочкой проверяет готовность теста.

Массаж грудной области (сидя «по-турецки»)

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».

2. «Заводим машину» — вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».
3. «Машина завелась» — ребенок нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».

Массаж ушных раковин (сидя «по-турецки»)

Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушки вверх, вниз, в стороны (по 5 — 6 раз).
3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»),
4. «Лепит» ушки внутри — пальцами внутри раковины делает 7 — 8 вращательных движений по часовой и против часовой стрелки («Пусть ушки будут чистыми...»).
5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин, проверяет «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.

Массаж рук и ног

Малыш «лепит» руки, ноги, ловим солнечного зайчика, птичку, качает малышку (поглаживание, растирание, разминание, пощипывание, вибрация, встряхивание, поочередное напряжение и расслабление мышц).

Самомассаж лица, головы и шеи для детей

Самомассаж головы и шеи укрепляет нервную систему, успокаивает и нормализует сон малыша. Можно порекомендовать следующий самомассаж лица и головы, который укрепляет также луковицы волос и усиливает приток крови к головному мозгу.

1. Сильным нажатием пальчиков ребенок имитирует мытье головы.
2. Затем пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки» — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. «Конкурс причесок» — ласково, с любовью расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.

Самомассаж лица для детей позволяет улучшить работоспособность мимической мускулатуры, расслабить её и снизить уровень напряженности.

«Лепим красивое лицо»

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5 — 6 раз по часовой и против часовой стрелки.
3. С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы.
5. Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Массаж шейных позвонков. Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дерево. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные стороны.

Массаж шеи (сидя «по-турецки»)

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку — «Лебедь», «Жираф».
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.
4. «Лебединая шея» — представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любит ее, как в зеркале.

Коррекция плоскостопия

Коррекция плоскостопия преследует следующие цели: укрепить мышцы и связки стопы и не дать стопе "разваливаться" дальше.

Для лечения плоскостопия и его профилактики существуют массаж и лечебная физкультура

Понедельник

И.п. – стоя возле стула

1. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.
2. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.
3. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

Вторник

И.п. - сидя на стуле

1. Потянуть стопы на себя, затем максимально согнуть пальчики во внутрь стопы.

2. Поочередно стопой каждой ноги выполнять поглаживающие движения по голени до колена и обратно.

Среда

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтянуть к себе стопу левой ноги, размять пальцы ног, погладить между пальцами, раздвигая их. Нажимать на пятку, растирать стопу, пощипать, похлопать по пальцам, пятке, выпуклой части стопы.

Выполнить вращательные движения стопой, вытянуть вперед носок, пятку, затем похлопать ладонькой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!..»

То же – с правой ногой.

2. Погладить, пощипать, сильно растереть голени и бедра, «надеть» воображаемый носок, затем «снять его и сбросить», встряхивая руки.

Четверг

И.п. – стоя возле стула

1. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

2. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

3. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

Пятница

И.п. - сесть на пол, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

1. Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.

2. Ладонью энергично трут ступню.

3. Двумя руками разминают пальцы.

4. Пальцами разминают пятку.

5. Ладонью поглаживают ступню.

Повторяют всё с другой ногой.

Суббота

1. И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

"Утята шагают к реке" Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп 3-4 раза. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

3. И.п. - то же

"Утята встретили на тропинке гусеницу". Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. И.п. - то же

"Утка крикает» 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны ("клюв открылся"), произнести "кря-кря"

Воскресенье

сидя на стуле

1. Потянуть стопы на себя, затем максимально согнуть пальчики во внутрь стопы.

2. Поочередно стопой каждой ноги выполнять поглаживающие движения по голени до колена и обратно.

Профилактика нарушений осанки

«Медуза» И.п. — лежа на спине. Одновременно поднять вверх руки и ноги; развести их в стороны. Удерживать 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания; не сгибать руки и ноги; не задерживать дыхание.

«Мельница» И.п. — стоя, наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевых суставах (5—8 раз).

Руки в локтях не сгибать.

«Часы»

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону

«Дровосеки»

И.п.- основная стойка, ноги врозь. Руки вверх соединить в замок. С резким выдохом сказать «Ух!», наклониться и опустить руки вниз.

Повторить несколько раз.

Физкультминутка «Мы проверили осанку»

И.п. — стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,
А потом на пятках (ходьба на пятках).
Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),
И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).
Потом быстрее мы пойдём (бег на месте)
И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

Давайте приучать детей к спорту вместе!

Для ребенка естественно считать, что он и его родители - одно целое. Ощущение дружной семьи возникает в том случае, если каждый ее член окружен вниманием и заботой, каждый находит в ней радость и утешение, все стремятся, как можно чаще быть вместе. Дружная семья позволяет ребенку почувствовать, что родные люди являются для него надежной опорой; дает ощущение домашнего тепла, сердечной доброты.

Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома. Однако во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается телевизору, в лучшем случае т.н. «сидячим» играм (мозаика, лото и т.д.)

При этом не принимается во внимание следующее: стать усидчивым ребенок сможет только в том случае, если будет полностью удовлетворена его естественная потребность в движении: дети овладевают сначала навыками управления движениями, а затем статикой. Следовательно, одной из главных задач взрослого является организация правильного двигательного режима ребенка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений.

Совместная с родителями физкультурная деятельность решает такие задачи как:

- формирование гармоничных отношений между детьми и родителями, их мнение образа ребенка в представлении родителей.
- обогащение двигательного опыта детей и развитие психофизических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы.
- развитие у детей внимания, памяти, воображения, мышления.
- формирование у родителей практических умений в области физического воспитания ребенка.
- повышение педагогической и психологической культуры у родителей.
- развитие у детей и у взрослых творчества в движении.

Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения.

Таким образом, совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течении всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов. К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо.

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность (ДА), которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Определены следующие ориентировочные показатели суточной нормы двигательной активности детей: 8-12 тысяч движений и 3-4 года, 13-17,5 тысяч движений в 5-7 лет.

Достижения такого уровня ДА ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной относятся: ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки.

Педагоги помогают родителям определить уровень двигательной активности: «Какой он?» Если у вас гиперактивный ребенок:

Он не может сосредоточенно слушать взрослого, четко и до конца выполнять задания различного характера, конфликтный (ломает постройки, мешает играть другим детям). Этим детям свойственна суетливость, вспыльчивость, импульсивность, изменчивость настроения.

Помогите ребенку, дайте ему возможность развить чувство самоконтроля: используйте игры и упражнения средней и низкой интенсивности, которые способствуют удовлетворению потребности в движении и развитию концентрации внимания.

Гиперактивным детям необходимо давать задания на развитие глазомера, силы и точности броска:

- прокатывание мяча (обруча) в воротики,
- метание разных предметов в цель (щит, корзина),
- прокатывание мяча одной рукой между предметами.

Советуем играть с ними в городки, серсо, кольцеброс, бадминтон, футбол, хоккей, теннис.

Парные упражнения формируют чувство ответственности и взаимопомощи. Они могут проводиться из разных исходных положений с использованием пособий - мяча, шнура, ленты, обруча, гимнастической палки.

Если у вас малоподвижный ребенок:

Это дети с низкой двигательной активностью и небольшой выносливостью. Они не уверены в себе и отказываются выполнять сложные двигательные задания, а также участвовать в коллективных играх. Им присуще однообразная спокойная деятельность. У большинства отмечается пассивность, обидчивость, плаксивость, нежелание контактировать со своими сверстниками.

Если ваш ребенок относится к этой группе детей, то с ним надо как можно чаще играть, общаться, постепенно вовлекая в более активную деятельность. Необходимо создавать условия, помогающие поверить в свои силы и раскрыть свои возможности. Для этого предлагайте игры и упражнения для развития быстроты, скорости движений и выносливости, на переключение с одного вида деятельности на другой. Вашему ребенку помогут игры: «Прыгни и повернись», «Ударь и догони», «Проведи мяч», «Догони обруч», «Удочка».

Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. (Как правило, родители больше внимания уделяют современным предпочтениям старших: компьютерные игры, видеодиски - что формирует малоподвижный образ жизни.) Потому в домашних условиях, как бы это не было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обеспечения благоприятного уровня ДА. «Высокая двигательная культура в семье – залог полноценного развития ребенка».

Физическая готовность ребенка к школе

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая готовность ребенка к школе. Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками - факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом. Не случайно на первом году обучения в школе у многих детей возрастает заболеваемость. Некоторые шестилетки не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период жизни.

Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма. Хорошая закалка помогает не только противостоять различным неблагоприятным факторам, возникающим в новых школьных условиях, но и без особого труда, с интересом работать на уроках, своевременно и прочно овладевать знаниями, умениями и навыками.

Физическая готовность ребенка к школе. Все задачи по физической подготовке выпускника детского сада могут быть успешно решены, если работа ведется систематически и поэтапно в каждом возрастном периоде. К концу шестого года жизни показатели физического развития ребенка в среднем достигают: длина тела - 116 см, масса тела - 22 кг, окружность грудной клетки - 57-58 см. Основные движения становятся более сложными: увеличиваются скорость бега, длина и высота шага, в прыжках уже можно обращать внимание на правильность разбега, группировки и приземления, шестилетки уже могут подбрасывать и ловить мяч одной рукой.

Дети знакомятся с техническими элементами различных видов спорта (ходьбы на лыжах, катания на коньках, плавания), овладевают навыками езды на велосипеде, осваивают некоторые

спортивные игры (бадминтон, горки и др.). Серьезные требования предъявляются к развитию физических качеств старших дошкольников - к таким как выносливость, ловкость, быстрота, сила.

К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформулировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. Суточная норма шагов - 1200-1500. Несмотря на то, что дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, у каждого из них необходимо формировать интерес к урокам физической культуры, желание участвовать в играх, проявлять активность на занятиях.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста включает в себя систематические занятия физической культурой, которые проводятся три раза в неделю в разных формах, включая учебную работу: физкультурно-оздоровительные мероприятия, утренняя гимнастика, физкультминутка, физические упражнения и подвижные игры на прогулках. Для обеспечения активности отдыха введены новые формы физкультурно-оздоровительной работы: физкультурные досуги, праздники здоровья, дни здоровья. Наполненные сюжетно-тематическим содержанием, они оставляют яркие эмоциональные впечатления, способствуют развитию интереса и творческой активности ребят.

Вместе с организованными формами физического воспитания необходимо уделять внимание и самостоятельной двигательной активности дошкольников. Именно здесь наиболее ярко проявляются индивидуальные потребности в активных движениях, что требует соответствующих воспитательных воздействий. Одним из показателей хорошей физической подготовки к школе является высокая работоспособность. Она связана со множеством биологических, социальных, гигиенических и других факторов, поэтому при ее развитии надо учитывать возраст детей, состояние их здоровья, уровень познавательных способностей и т. Д.

Умственная работоспособность дошкольников на занятиях проявляется прежде всего в желании самостоятельно работать, в умении сохранять внимание и не отвлекаться в течение 25 минут занятия, в высокой активности и хорошем усвоении программного материала, в отсутствии выраженного утомления после занятия. Для детей дошкольного возраста характерен большой диапазон работоспособности. Например, выполняя специальные задания, дошкольники с высокой работоспособностью проявляют большую настойчивость и собранность, что позволяет им качественно и результативно справляться со значительным объемом работы в соответствии с учебными требованиями.

В то же время при выполнении длительных и трудных умственных заданий продуктивность в разные периоды занятий у этих ребят может быть различна. Так, часть из них, добиваясь высоких результатов работы в первой половине занятия, резко снижают их во второй, как бы «выкладываясь» в начале работы. Другие же сохраняют высокий уровень работоспособности на протяжении всего занятия, но он характеризуется отдельными кратковременными спадами и последующими подъемами.

Проблема развития умственной работоспособности дошкольников до конца еще не разрешена, что связано с большими индивидуальными различиями, часто перекрывающими возрастными нормами. В дошкольном возрасте дети обладают большими потенциальными возможностями формирования умственной работоспособности, при этом очень важно правильно оценить и определить их предел. Это требует соответствующего внимания и осторожности.

Физическая готовность ребенка к школе. Важно учитывать не только объем и качество выполненной ребенком работы, но и состояние его организма во время трудового процесса,

затраты энергии, которая нужна для осуществления данной деятельности. Перед поступлением в школу у ребенка важно развить желание учиться, пробудить интерес к знаниям, к самостоятельной деятельности. Заинтересованный содержанием материала и умеющий работать дошкольник без особого труда выдержит продолжительность занятия, активно будет участвовать в образовательном процессе.

- при распределении учебного материала следует учитывать, что в начале каждого занятия в течение 4-5 минут рекомендуется давать облегченный подводный материал. Эмоциональное, интересное начало способствует незаметному «вхождению» в работу и избавляет воспитателя от необходимости делать дисциплинарные замечания.

- очень часто причина массовой отвлекаемости детей на занятиях кроется в однообразном, несодержательном проведении занятий с минимальным использованием педагогических приемов, двигательных и игровых компонентов, способствующих отдыху.

- после включения детей в работу целесообразно в течение 10-15 минут дать наиболее трудный новый материал, а потом провести физкультминутку. Последняя часть (1/3) занятия вновь облегчается за счет повторения пройденного материала. Воспитатель использует живые и интересные приемы обучения, активизирующие детей.

- в связи со снижением работоспособности надо усилить внимание к поведению ребенка, предоставить ему дополнительный отдых, облегченные задания, оказывать индивидуальную помощь и т. д.

Гимнастика ребенка в семье

"Движение - это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет, как продолжительное физическое бездействие" Аристотель

Двигательная активность ребенка способствует:

- Укреплению всех систем организма: сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной, костно-мышечной и др.
- Развитию всех психических процессов: памяти, мышления, воображения, восприятия.
- Развитию речи, обогащению словарного запаса.
- Формированию дружеских взаимоотношений и общению ребенка со сверстниками.

Движение является биологической потребностью растущего организма ребенка!

Ученые доказали: чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интеллектуальному развитию малыша. Во время ходьбы, бега, лазанья и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов и познает их свойства (тяжелый, легкий, большой, маленький, длинный, короткий, мягкий, твердый и т.п.). Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая понятиями: "далеко", "близко", "высоко", "низко".

Зарядка

1. Нагрузка для всех групп мышц должна быть одинаковой.
2. Используйте упражнения для разных групп мышц: рук и плечевого пояса, спины и брюшного пресса, ног и стоп.
3. Начинайте разминку с самомассажа лица (лба, носа, щек), рук, ног.

4. Перед упражнениями для мышц рук и плечевого пояса выполните упражнения для пальцев рук.
5. Чередуйте исходные положения для упражнений (стоя, сидя, лежа на животе и на спине). Положение лежа помогает разгрузить позвоночник и стопы.
6. Выполняйте упражнения как рядом с ребенком, так и совместно с ним ("гимнастика вдвоем").
7. Используйте при выполнении упражнений разные предметы: мяч, ленту, кубики, платочки, стулья и др.
8. Следите за дыханием ребенка. Важно, чтобы ребенок дышал носом, а не ртом.

Как развивать двигательную активность

- Создавайте дома условия для того, чтобы ребенок больше двигался (мини-стадион, тренажеры и др.).
- Обеспечьте тренировку всех систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной, систем, опорно-двигательного аппарата и мышечного аппарата глаз).
- Способствуйте тому, чтобы ребенок самостоятельно двигался в различных условиях: в лесу, на спортивной площадке и т.д.
- Поощряйте двигательное творчество своего ребенка, когда ребенок придумывает физическое упражнение, свой способ передвижения, новое правило в подвижной игре и др.