

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Комплекс зарядки и спортивных игр на самоизоляции для детей младшего дошкольного возраста»

Дорогие родители! Сегодня, во время самоизоляции, нам выпала уникальная возможность проводить своё свободное время в окружении семьи, а также посвящать его нашим детям. Чтобы это время проходило с пользой, я подготовила некоторые рекомендации.

Самое главное при самоизоляции — не переставать вести активный образ жизни, правильно питаться и сохранять прежний режим дня, какой был до карантина. Специалисты рекомендуют просыпаться, ложиться спать и принимать пищу в то же время, в которое ребёнок делал это ещё до самоизоляции, пить больше воды, есть больше витаминосодержащих продуктов, соблюдать сбалансированное питание.

Пример утренней зарядки:

Родители: Весной все просыпаются – природа, насекомые. Заглянуло к нам в окошко теплое солнышко, нам хорошо от его теплых лучей. Давайте представим что вы жучки-паучки!

1.1. «*Потянулись жучки*» - И. П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться – руки в сторону (3 раза).

2. «*Проснулись глазки*» - И. П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаза и обратно. (10 сек).

3. «*Проснулись ушки*» - И. П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать ушки снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла. (10 сек).

4. «*Проснулись лапки*» - И. П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими, затем поднять ноги, тоже потрясти ими. (10 сек).

5. «*Жучки греются на солнышке*» - И. П. –лежа на спине, руки вдоль туловища, на 1-переворот на живот, 2- переворот на спину (5 раз).

6. «*Жучки готовятся к прогулке*» - И. П. лежа на спине, руки за головой, на 1 - поднять правую ногу согнутую в колене, 2- опустить, 3,4 тоже левой ногой (4 раза).

7. «*Веселые жучки*» - И. П. лежа на спине, руки вдоль туловища, на 1-3 хлопки руками перед собой 4 вернуться в И. П. (5 раз).

II. Дети встают с постели и идут в комнату.

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.

«Мы с лесной полянке вышли,

Поднимаем ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через бревна и пенечки»

III. Дыхательная гимнастика.

1. «*Комар*» И. П. руки впереди, вдох носом – руки в стороны, выдох ртом (з-з-з, хлопают по ладошке, поймали комара).

2. «*Веселая пчелка*». И. П. руки вдоль туловища, вдох носом на выдохе произнести звук (з-з-з, представить что пчелка села на нос. Звук (з-з-з) и взгляд направит на нос.

3. «*Тишина*» И. П. руки вдоль туловища. Вдох носом – на выдохе палец приставить к губам (ч-ч-ч).

Конечно же, после того как размялись и немножко перекусили (фрукты, чай или любимые лакомства для детей), около 11 часов можно и поиграть в спортивные подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Все игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка. К таким играм относятся: «Кошки-мышки», «Прятки», «Море волнуется раз» и т.д. Они очень просты, как вариант:

1. Допрыгни до потолка. (прыжки на месте)

Правила игры: 1 вариант: Найдите место на свободной стене, где ничего не стоит. Возьмите мел, проведите черту выше роста вашего ребенка. Предложите ребенку делать прыжки до линии, проведенной на стене. А далее поставьте перед ним задачу попытаться допрыгнуть до потолка. Так он несколько минут будет находиться в движении. 2 вариант: Вы вместе с ребенком прыгайте до потолка. Может вы, и достанете потолок, а для ребенка будет стимул попытаться допрыгнуть еще раз, но в другой день.

2. Бег с фасолью. (бег с предметом)

Правила игры: Это обычные догонялки. Но чтобы ребенок не уронил мебель в комнате, ограничьте его в движении, положив ему на голову мешочек, наполненный фасолью. Такие мешочки можно приготовить заранее из ткани или из обычных пакетов. Дети кладут такой мешочек на голову и начинают двигаться. Это еще и профилактика осанки.

3. Попади в цель. (развитие глазомера, силы руки)

Правила игры: Можно использовать мешочки с фасолью, но для метания. Поставьте на расстоянии большую посуду на табуретку (можно и на пол). Отойдите от стула на определенное расстояние и бросайте мешочек в эту посуду. Если ребенок справился с заданием, можно отойти еще дальше. Далее можно бросать то правой, то левой рукой.

Вот так у себя дома в комнате можно организовать подвижные игры с пользой для вашего ребенка, где дети и попрыгают, и побегают, и посмеются.