

ФИЗКУЛЬТУРА- это весело!

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок.

Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах не всегда есть условия для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, чтобы побуждать детей больше двигаться.

Чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.



Итак, как же провести утреннюю гимнастику дома? Помните, что личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий.

Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- Если нужно, то время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.



Примерный комплекс общеразвивающих упражнений для проведения утренней гимнастики

Младший дошкольный возраст

1. «Покажи руки». И.П. ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки вперед – выпрямить – ладони вверх. Повторять 5 раз.
2. «Самолет». И.П. ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны (крылья самолета) – вернуться в И.П. (улетел самолет). Повтор 5 раз.
3. С флажком (с игрушкой) «Выше флаг». И.П. ноги слегка расставлены, флажок (игрушка) вниз. Флажок через сторону вверх – помахать – переложить в другую руку – опустить. Повторять 5 раз.
4. «Неваляшка». И.П. сидя ноги врозь, руки назад. Слегка наклониться вперед – выпрямиться – через 3-4 движения пауза. Повторять 5 раз.
5. «Ветерок». И.П. ноги врозь, руки за спину. Покачивание (наклон) влево – вправо – вперед - назад. Через 2-3 движения остановка. Повтор 4 раза.
6. С флажком (с игрушкой) «Помашки внизу». И.П. ноги на ширине плеч, руки с флажком в стороны. Наклон вперед – помахать из стороны в сторону – вернуться в И.П. дыхание произвольное. Повтор 3 раза.
7. «Шагают наши ножки». И.П. ноги слегка расставлены, руки согнуты на пояс. Высоко попеременно поднимать ноги – размах руками – 5-10 сек. Повтор 3 раза.
8. «Зайчик». И.П. ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью. 3-4 раза сгибать и выпрямлять ноги – подпрыгивать 8-10 раз. Повтор 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.
9. С флажком (с игрушкой) «Не урони». И.П. сидя, флажок на коленях, руки упор сбоку. Согнуть – выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повтор 4 раза.
10. Со стулом «Не задень». И.П. сидя на полу, ноги под стулом, руки упор сбоку. Согнуть ноги – колени ближе к животу – вернуться в И.П. повтор 5 раз.



Старший дошкольный возраст.

1. И.П. Основная стойка (ОС), руки к плечам, локти опущены.
1- поднять локти вверх, 2- вдох, 3- опустить вниз, 4- выдох. Повтор 3 раза.
2. И.П. ОС, руки к плечам.
1-3 – круговые вращения в плечевом суставе 4- руки вниз. Повтор 5-6 раз.
3. И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову
1-3 – одновременно пружинистые наклоны вправо/влево, 4- И.П.. дыхание произвольное, повтор 4 раза в каждую сторону
4. И.П. ноги шире плеч, руки вверх.
1- наклон вперед, коснуться правой рукой внутренней стороны левой пятки, 2- И.П., 3- наклон вперед, коснуться левой рукой внутренней стороны правой пятки, 4- И.П. повтор 4 раза.
5. И.П. ОС.
1- отставляя ногу в сторону, наклон вперед с поворотом и хлопком между ног, 2- И.П., 3-4 то же к другой ноге. При наклоне вперед с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повтор 4-5 раз.
6. И.П. ОС, руки на пояс.
1- поднять прямую ногу вперед, 2- махом отвести назад, 3- снова вперед, 4- И.П. то же другой ногой 4-5 раз.
7. Со стулом (табуреткой). И.П. сидя верхом на стуле руки вниз.
1- через стороны поднять руки вверх, 2- хлопок, 3- опустить, 4- И.П. повтор 5-6 раз в различном темпе. Спина прямая
8. И.П. лежа на спине.
1- согнутые в коленях ноги подтянуть к животу, 2- не выпрямляя, положить их вправо на пол, коснуться бедром пола, 3- то же влево, 4- И.П. Повтор 3-4 раза.
9. Со скакалкой. И.П. ОС, вдвое сложенная скакалка в опущенных руках.
1- руки с натянутой скакалкой к груди, 2- руки вверх, 3- к груди, 4- И.П. Повтор 6-8 раз.
10. С мячом. И.П. сидя, ноги врозь, мяч сверху.
1-3 – пружинистые наклоны вперед, 4-6 –3 раза ударить у ступней ног, 7-8 – И.П. Повтор 3-4 раза
11. С мячом. В парах. И.П. ОС.
В шаге друг от друга, у одного мяч в правой руке, у другого - в левой. Вытянуть руки вперед, передать мяч партнеру правой рукой в правую (левой в левую). Повтор 8 раз.
12. И.П. ОС.
1- поднять согнутую ногу, носок оттянут, 2- постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие, опустить ногу. То же с другой ногой 3-4 раза.

Будьте здоровы!