

«Неделя здоровья»



Уважаемые родители, в рамках **недели здоровья**, хотелось бы Вам предложить различные мероприятия по проведению досуга и оздоровлению детей дома. Самоизоляция и невозможность выхода на улицу не повод опускать руки и унывать. Возьмите за привычку проведения с детьми ежедневной утренней зарядки. Старайтесь проводить её ежедневно в одно и то же время. Дети с удовольствием будут повторять за вами упражнения. Если вы будете выполнять её под ритмичную музыку, она поможет Вам поднять настроение и привести организм в тонус.

Если на улице тепло, откройте окно, если прохладно, то только форточку. Подышите глубоко. И приступайте.

Вашему вниманию представлены комплексы утренней гимнастики для детей 3 – 4 лет, разработанные Пензулаевой Л.И. Каждый комплекс выполняется одну неделю, далее, по желанию, можно переходить к следующему. Чем больше членов семьи будут делать утреннюю гимнастику, тем интереснее она будет проходить. Даже в небольшом пространстве комнаты можно организовать подвижные игры и соревнования на внимание, смекалку, ориентировку в пространстве и ловкость, если в них будут участвовать не только дети, но и взрослые. Намеренно не пишу дозировку, так как она

индивидуальна. Если ребёнок недавно переболел или ослаблен, дозировка уменьшается. Взрослые же выполняют упражнения с усложнениями. Тут можно импровизировать неограниченно. Главное, движения Вам должны приносить удовольствие и поднимать настроение.

Комплекс 1

1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.).
Ходьба и бег врассыпную (дети и родители).

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Найди свой цвет».

В разных сторонах комнаты воспитатель кладёт обручи или круги (изготовленные из картона) разного цвета. Дети и взрослые становятся в обруч или круг красного цвета, жёлтого, синего цвета. По сигналу взрослого: «На прогулку!» - все расходятся или разбегаются по всей комнате в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - все бегут к своим местам, круг своего цвета. Игра повторяется, но во время «прогулки» взрослый меняет расположение цветных обручей (кругов).

Комплекс 2

1. Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки. Взрослый произносит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста взрослый хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

Упражнения с мячом

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «По ровненькой дорожке».

Дети, свободно группируясь, идут вместе с взрослыми. Взрослый в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, *Идти шагом.*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, *Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.*

По камешкам, по камешкам...

В ямку – бух! *Присесть на корточки.*

Подняться.

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений взрослый произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место.

Комплекс 3

1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка: длина 3 м, ширина 25–30 см). (проявите фантазию). Ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)

(Дома скамейку вполне может заменить табурет)

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.

5. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.

6. Игра «Поезд».

Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Взрослый даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов взрослый «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Взрослый предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой

полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.

Доброго Вам здоровья, хорошего весеннего настроения!

