



**СОВЕТЫ И
РЕКОМЕНДАЦИИ
ИНСТРУКТОРА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**



ЗДОРОВЬЕ – ЦЕННОСТЬ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, НО И ДЛЯ ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ.

Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна - последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей.

Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. Количество здоровых детей все же около 7-10%. Наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания, патологии костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта. Возрастает число нарушений зрения, осанки, расстройства центральной нервной системы детей с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала преподаваемого в ДОУ.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть современной системы образования. Физическая культура в ДОУ служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к школе. Отличительной и главной особенностью занятий физкультурой является приоритет здоровья. Современный день физической культуры - не погоня за результатами, а кропотливая работа воспитателя и родителей над укреплением здоровья детей. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учителя саморегуляции, адаптации, релаксации. Занятия не только для мышц, но и для мозга. Многие взрослые сейчас считают, что физкультура у детей - это прихоть и пользы не приносит, что мол школа всему научит. Они глубоко ошибаются. Именно в детстве закладываются все основы будущего здоровья и если ваш ребенок с детства привык заниматься физическими упражнениями, то будучи уже взрослым, это очень поможет поддерживать себя в форме, он будет воспринимать физические упражнения как неотъемлемую часть своей жизни. Именно в детстве закладывается фундамент здоровой жизни. Групповые физические упражнения с детьми очень отличаются от монотонных, постоянно одинаковых занятий взрослых. Все занятия с детьми проводятся в увлекательной игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься, физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста вашего ребенка. На занятиях дети занимаются:

! - С мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием;

! - Дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки;

! - Играют в подвижные игры;

! - Укрепляют здоровье

! - Двигаются под музыку;

! - Укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкость и эластичность организма

! - Участвуют в спортивных эстафетах;

! - Развивают координацию

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С РАННЕГО ВОЗРАСТА

Сегодня каждый родитель должен осознавать, что физическое воспитание своего ребенка нужно начинать с раннего возраста. Многие врачи сейчас говорят о том, что уже более половины детей школьного возраста больны. Наиболее распространенным заболеванием среди детей является искривление позвоночника. Так называемый сколиоз. И в большинстве случаев сколиоз является не врожденным, а приобретенным. Почему же он возникает? Да, наверное, потому, что сейчас очень мало внимания уделяется физическому развитию детей. И, как следствие, дети вырастают слабыми. Их мышцы не способны выдерживать даже небольшие нагрузки. Они не могут длительное время удерживать позвоночник в правильном положении. Отсюда и возникают различные искривления. А в большинстве школ уроками физической культуры пренебрегают. На них детям не дают даже того минимума, который предусмотрен программой. Значит, можно сделать вывод: для того, чтобы ваш ребенок вырос сильным и здоровым, нужно проводить его физическое воспитание самостоятельно, не полагаясь на учителей, школу, и т.д.

Тренировки. Заниматься с детьми физической подготовкой можно с самого раннего возраста. Первым этапом являются занятия с собственным весом. Т.е. без гантелей, штанги и прочего железа. Этот этап является очень важным. С самого начала нужно дать понять ребенку, что физическая культура - это хорошо, нужно его заинтересовать. Ни в коем случае не нужно заставлять ребенка!!! Это только лишь нанесет вред. В этом случае у ребенка физическая культура будет ассоциироваться с угрозами, страхом. Этого допускать нельзя. Нужно поговорить с ребенком, объяснить, что занятия принесут ему пользу, сделают его сильным, здоровым, красивым... Тогда тренировки будут проходить с максимальной пользой. Ведь задача физического воспитания заключается не только в развитии силы, но и в духовном, моральном воспитании.

На что следует обратить внимание. Тренировки не должны быть частыми. Они не должны переутомлять ребенка, т.к. это вредно для растущего организма. Питание должно быть полноценным, т.к. занятия физической культурой потребуют дополнительных энергетических затрат. Но это не значит, что порции нужно увеличить в несколько раз. Каждый должен есть столько, сколько он хочет. У ребенка повысится аппетит, и он сам скажет вам, какими должны быть порции. Занятия лучше проводить на свежем воздухе, если это позволяют погодные условия. Нельзя заниматься непосредственно перед или после еды, а также перед сном.

На первом этапе для тренировок специального оборудования не понадобится.





О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



Хорошая осанка способствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием зрелой клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать зрелую клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а следовательно, и газообмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив ноги и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и свиснув на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети поодну просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, катки, мячи, скакалки).

Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы научить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

Без должен быть непринужденным, со свободными движениями рук. Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об обладании высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы маятник качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАнки

Можно научить ребенка принимать правильную осанку, стоя у стены. Сначала надо встать в исходную позицию: спиной к стене так, чтобы пятки касались ее, а между стеной и затылком проходил палец. Плечи должны быть слегка опущены и прижаты, живот подтянут. Теперь попросите его сделать шаг вперед и немного пройтись, не меняя положение осанки. Достаточно одного месяца таких занятий по несколько раз в день, чтобы сформировать привычку.

Можно придумать для ребенка такое увлечение, как ношение на голове книги. Книгу положить на голову, руки – на пояс и пройтись с ней, как можно дольше, не уронив. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины.

И, конечно же, покажите малышу собственный пример ровной осанки. Тогда он поймет, что прямая осанка – это всегда красиво.

В значительной части консультации родителям даются индивидуальные советы.





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с богатыми процедурами очень полезно для закалывания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает пробудить ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в дошкольном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного и нравственного, эстетического и трудового воспитания.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наибольшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздумывание физкультурного инвентаря и перестроения отводятся минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого упражнения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин; во второй младшей – 5-6 мин.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Количество общеразвивающих упражнений и их разнообразие увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуется 3-4 упражнения; для второй младшей 4-5 и т. д.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала в среднем темпе, потом в быстром, потом в медленном.

Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес к занятию.

При выполнении упражнений необходимо закреплять у детей навыки правильного дыхания.





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 1

1. "Вырасти большим".

И. п. – стоя прямо, слезка расставив ноги, руки опущены. Тянуться вверх, поднимаясь на носки.

2. "Воробушек".

И. п. – стоя прямо, ноги слезка расставлены, руки опущены. Низко присесть, поднять руки в стороны, помахать ими, затем выпрямиться.

3. "Вертушка".

И. п. – стоя прямо, ноги брозь шире плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками.

4. "Поби комара".

И. п. – стоя прямо, ноги брозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне зруди, лица, над головой.

5. "Маятник".

И. п. – сидя на полу, скрестив ноги, поставив руки на пояс. Раскачивать туловище вправо и влево.

6. "Пчела".

Безать по комнате, подняв руки в стороны слезка покачивая ими, при этом протяжно произносить "жу-жу".

7. "Бычок".

Ходить по комнате, поворачивая голову направо и налево, и протяжно произносить "му-му", подражая бычку.

КОМПЛЕКС № 2

1. "Забей звоздь".

И. п. – стоя прямо, ноги слезка расставлены, руки согнуты перед зрудью, пальцы сжаты в кулаки. Постукивать правым кулаком по левому, как бы забивая звоздь в стену.

2. "Маленький и большой".

И. п. – стоя прямо, ноги брозь, руки опущены. Присесть пониже, опираясь руками о колени, затем выпрямиться и поднять руки вверх.

3. "Кошка горбится".

И. п. – стоя на четвереньках. Опуская голову, выгнуть спину вверх, как делает кошка, когда проснется.

4. "Кошка прогибает спину".

И. п. – стоя на четвереньках. Поднимая голову и вытягивая руки вперед, прогнуть спину, как это делает кошка.

5. "Беги, а я догоню".

Ребенок бежит по комнате, вы делаете вид, что ловите его. Выполняйте 30–40 с.





"ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

Что нам нужно для зарядки?
Врозь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка.

Не беда, что не остались -
Распрямились. Выше стали!
И стоим не руки в брюки -
Перед зрудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рыбки руками.
Эй, не зорбиться, ребятки!
До конца сбодн лопатки.



Отдышалась и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили -
Про улыбку не забыли.



Стой! Опора есть для ног?
Руку вбверх, друзую - в бок.
С упражнением знакомы?
Называется наклоны.

Вправо-влево повторяем,
Гн м себя и выпрямляем.
А теперь наклон вперед.
Руки в стороны. И вот

Кажется, что бертится
Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: "Ох!"
Вдох и выдох. Снова - вдох.



НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

Вверх и вниз, вбверх и вниз
Это мама, не каприз!

(Движение головой вбверх и вниз)

Вправо-влево, вправо-влево
Посмотри, как королева.

(Повороты головы направо и налево)

Покивать по сторонам
Нужно нам, так нужно нам.

(Наклоны головы к плечам)

Головою покрутить
Не забыть, не забыть.

(Вращение головой)

И Незнайками побыть
Плечи вбверх и опустить.

(Пожимание плечами)

И плечами поворачивать
Нужно плечики размять.

(Вращение плечами вперед и назад)

Вперед-назад, вперед-назад
И все дела пойдут на лад.

(Плечи вперед и плечи назад)



НА НОГАХ НОСКИ И ПЯТКИ ТОЖЕ ПРОСЯТ ФИЗЗАРЯДКИ.

Мы носками постучим,

(пятки стоят на полу, а носки поочередно стучат по полу на каждый слог)

Мы поставим пятки,

(теперь носки стоят на полу, а пятки ставятся на ударные слоги)

Вот мы ходим, как медведь

(переваливание на внешних сторонах стоп на ударные слоги)

Скачем, как зайчатки

(подскоки на носках на двух ногах)

Вот козленок на лугу

(ноги брозь/скрестно)

Вот машина едет

(руки "рулят")

А за ними мчится зусь

(упражнение "Велосипедик")

На велосипеде.

Собсем маленьким деткам, в возрасте одного – двух лет (конечно, можно начинать и еще раньше) можно предложить выполнять простые упражнения по потешки и песенки.

«ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Рано утром на полянке

Так играли обезьянки:

Правой ножкой топ, топ!

Левой ножкой топ, топ!

Ручки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?



«ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Вверх до неба, вниз до травки

Вверх до неба, вниз до травки.

Покружились, покружились

Вух! Побалились!





"ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА" ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Всю неделю по - порядку,
Глазки делаем зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Во вторник часики глаза,
Воят взгляд туда - сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так сразу мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдаль
Глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зеваем
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы безалки зрачки.

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Поднять глаза вверх; опустить их вниз,
голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).

Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).

Плотно закрыть глаза, сосчитать до
пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного
напряжения)

Смотреть прямо перед собой, поставить
палец на расстоянии 25-30 см. от глаз,
перевести взор на кончик пальца и
смотреть на него, опустить руку.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз,
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх; (совершенствует
сложные движения глаз)

Посмотреть взглядом в верхний правый
угол, затем нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый угол и нижний
правый.

Закрывать веки, массировать их с
помощью круговых движений пальцев:
верхнее веко от носа к наружному
краю глаз, нижнее веко от наружного
края к носу, затем наоборот.

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

