

# Консультация для родителей.

## «Оздоровительные игры и упражнения для детей дошкольного возраста».

Оздоровительные упражнения требуют тщательного выбора. Нельзя, к примеру, включать их в занятия в той последовательности, в какой они приведены ниже. Тогда мы не смогли бы обеспечить ребенку полноценную тренировку, поскольку упражнения расположены с учетом их воздействия на отдельные мышечные группы, как говорится, «от головы до пят».

Для занятия следует выбрать: 1-2 упражнения для укрепления плечевого пояса (шеи, плеч, предплечий, рук); туловища (мышц спины, груди и живота); тазобедренной области (мышц таза, бедер, ступней).

Низкое исходное положение (сидя, стоя на коленях, лежа) более целесообразно при выполнении оздоровительных упражнений, так как при этом у ребенка сохраняются правильные изгибы позвоночника.

В положении стоя ребенок может согнуться по-разному, поэтому упражнение не всегда выполняется правильно.

Прежде чем приступать к оздоровительным упражнениям, ребенку рекомендуется тренировать выпрямленное положение, прижавшись спиной к полу, двери, стене, — тогда во время выполнения упражнений он сможет сохранять правильное положение головы, спины, таза.

Основой являются оздоровительные упражнения для младшего возраста, поэтому ребенок предварительно должен их освоить и часто повторять по требованию родителей. Дети, более старшего возраста, с удовольствием будут стараться выполнить перечисленные ниже игры и упражнения на занятиях физического воспитания. Упражнения выполняются с ребенком в хорошем эмоциональном состоянии, с его согласия. Подберите упражнения и начинайте заниматься ежедневно.

### **Птичка.**

Ребенок, в положении сидя, ноги скрестно, сгибает руки в локтях, касаясь пальцами плеч (крылышки). Взрослый помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам и притягивая локти назад как можно ближе к телу. Затем ребенок выполняет прыжки на месте.

### **Подсвечник.**

Ребенок стоит на коленях, руки в стороны. Затем сгибает руки в локтях; при этом предплечья направлены вертикально вверх, а локти отведены как можно больше назад. Вращение туловища поочередно вправо и влево.

### **Дирижер.**

Дирижирующие движения руками в ритме 2/4: на «раз» всегда показывайте вниз (сильная доля), на «два» — всегда вверх (слабая доля). Выполняйте упражнения, стоя, на коленях, сидя, лежа на спине (поочередно одной и другой рукой).

### **Посмотри на носки!**

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Затем поднимает носки и, одновременно приподнимая голову, смотрит на них. Взрослый контролирует положение позвоночника: ребенок должен всей спиной прижиматься к подстилке. Спустя 1-2 секунды ребенок медленно опускает голову на пол и затем постепенно опускает носки. Повторить 6 раз.

### **Часы.**

В положении сидя ноги скрестно, руки на коленях ребенок покачивает головой вперед и назад, вправо и влево (бим-бом, тик-так, тики-таки). Взрослый следит за тем, чтобы спина оставалась прямой.

### **Кто сумеет?**

Лежа на спине, ребенок пытается сесть без помощи рук. Взрослый помогает ему, прижимая ступни к полу. Затем в положении сидя ребенок низко наклоняется вперед, опуская лицо на колени и руками, дотягиваясь до носков.

### **Ноги за голову!**

Из положения, сидя ноги врозь, ребенок переходит в положение, лежа, затем поднимает ноги вверх и стремится коснуться носками пола за головой. Махом ног ребенок возвращается в исходное положение, спина прямая. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок не перевернулся назад: выполнение кувырка назад в дошкольном возрасте недопустимо. Упражнение повторить 4 раза.

### **Ножницы.**

Лежа на спине, ребенок поднимает ноги почти на 20 см над полом и выполняет напряженно выпрямленными ногами скрестные махи: ноги в стороны, затем вверх и вниз. Взрослый придерживает ребенка за плечи и прижимает его к полу. Упражнение повторить 6 раз и затем после короткого отдыха (лежа на спине) — еще 6 раз.

### **Окошко.**

Ребенок в положении сидя соединяет руки, образуя «окошко», через которое поочередно просовывает то одну, то другую ногу. «Окошко» не должно «разорваться». Упражнение повторить до четырех раз.

### **Сядь на пятки!**

Ребенок, стоя на коленях, садится на пятки, взрослый следит за тем, чтобы осанка была правильной.

### **На носки — на пятки.**

Ребенок чередует стойку на носках вытянувшись со стойкой на пятках.

### **Плавание на спине.**

Лежа на спине, ребенок поднимает руки вверх (вдох) и затем движением рук по полу через стороны вниз опускает их вдоль туловища (выдох).

Упражнение сочетать с интенсивным дыханием.

### **Вытянуться — свернуться.**

В положении сидя ноги скрестно ребенок поднимает руки и максимально вытягивается вверх (взрослый корректирует выпрямленное положение ребенка, позволяя ему опираться о голень спиной). Затем наклоняется вперед, опускает голову между коленей и обхватывает ноги под коленями.

### **Кошечка.**

Стоя на четвереньках, ребенок откидывает голову назад и прогибается; потом наклоняет голову вперед и выгибает спину. Взрослый следит за тем, чтобы руки были постоянно напряжены. Упражнение способствует подвижности позвоночника.

### **Собирание предметов.**

Учите ребенка захватывать пальцами ног камешки, палочку, шар и подбрасывать их (сначала одной, затем другой ногой). Упражнение укрепляет свод стопы.

### **Большие и маленькие.**

Ребенок чередует ходьбу на носках с ходьбой в приседе, стараясь держать спину прямо. Это очень трудное упражнение, но после многократного повторения присед без помощи взрослого могут освоить все дети.

### **Самолет планирует.**

В положении сидя ноги скрестно ребенок разводит руки в стороны и наклоняется поочередно вправо, влево, касаясь рукой земли. Взрослый придерживает ребенка сзади за плечи и следит за тем, чтобы наклон в сторону не перешел в наклон вперед.

### **Небо — земля.**

Ребенок, стоя на коленях, прогибается назад, потом выполняет наклон вперед и выгибает спину. Упражнение способствует лучшей подвижности позвоночника. Когда ребенок освоит его в положении на коленях, следует усложнить упражнение, повторяя в положении стоя.

### **Собачка такса.**

Ходьба на внешнем своде стопы в качестве профилактической меры против плоскостопия. Взрослый показывает ребенку упражнение, ребенок его повторяет. Упражнение выполнять босиком.

### **Марионетка.**

Освоив расслабление тела в положении лежа на спине (при правильном расслаблении пассивное движение переходит с рук на весь плечевой пояс и шею, а голова ребенка покачивается, как у тряпичной куклы), следует осваивать расслабление, лежа на животе, а также из приседа, положения, стоя и стоя на коленях. Взрослый демонстрирует свободное сползание на пол, чтобы ребенку было понятно выполнение упражнения, показывает ему марионетку.

## **Звуковая дыхательная гимнастика для часто болеющих детей.**

Дыхательная гимнастика (упражнения) - просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Чтобы занятия дыхательной гимнастикой были не скучны ребенку, превратите их в игру. Один из вариантов – сдувать пух с одуванчиков, свистеть в свисток, дуть через трубочку в стакан с водой, выдувать мыльные пузыри или надувать воздушные шары. Но, помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5-10 минут. Заниматься лучше до завтрака или после ужина.

### **Правильное дыхание**

Еще одно необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервные. Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине

легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота.

### **Дыхательные упражнения:**

#### **ПУЗЫРИКИ**

Глубокий вдох через нос,  
Надуть «щечки-пузырики» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот. (2-3 раза)

#### **НАСОСИК**

Стоя, руки на поясе, слегка присесть – вдох,  
Выпрямиться – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

#### **ГОВОРИЛКА**

Вы задаете вопрос, ребенок отвечает.  
Как разговаривает паровозик? Ту- ту- ту- ту.  
Как машинка гудит? Би-би- би- би.  
Как «дышит» тесто? Пых- пых- пых.  
Можно еще попеть гласные звуки: о-о-о-о-о, у-у-у-у-у.

#### **САМОЛЕТИК**

Рассказывайте стих, а ребенок пусть выполняет движения в ритме стиха:  
Самолет – самолет (*разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох*)  
Отправляется в полет (*задерживает дыхание*)  
Жу-жу-жу (*делает поворот вправо*)  
Постою и отдохну (*стоит прямо, опустив руки*)  
Я налево полечу (*поднимает голову, вдох*)  
Жу-жу-жу (*делает поворот влево*).

#### **ЧАСИКИ**

Стоя, ноги слегка расставлены,  
руки опущены, размахивая руками вперед,  
назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

#### **ТРУБАЧ**

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх,  
медленный выдох, громко произнося «п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).

#### **ПЕТУХ**

И.П. стоя, ноги врозь, руки опущены.

Поднять руки в стороны, хлопая по бедрам, вдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).

### **КАША КИПИТ**

Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди.

Втянуть живот, набрать воздуха в грудь –

вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох.

При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).

### **ПАРОВОЗИК**

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.).

### **НА ТУРНИКЕ**

Стоя, ноги вместе.

Держа перед собой гимнастическую палку в обеих руках.

Поднять палку вверх, подняться на носки –

вдох, опустить палку на лопатки –

выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).

### **НАСОС**

Стоя, ноги вместе, руки опущены.

Вдох, наклон туловища вправо, выдох,

встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.

### **МЯЧИ**

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,

хорошо подтянуться, подняться на носки –

вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню –

выдох, произнося «у-х-х-х-х» (4-5 раз).

### **РАСТИ БОЛЬШОЙ**

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,

хорошо подтянуться, подняться на носки –

вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню -

выдох, произнося «у-х-х-х-х-х» (4-5 раз).

### **ЛЫЖНИК**

Имитация ходьбы на лыжах.

Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м» (1,5-2 мин.).

### **МАЯТНИК**

Стоя, ноги на ширине плеч,

палка на уровне нижних углов лопаток.

Наклоны туловища в стороны

с произношением звука «ту-у-у-у-х-х-х»(3-4 раза в каждую сторону).

### **ГУСИ**

Медленная ходьба по комнате.

На вдох руки в стороны, на выдох –

опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин.).

### **СЕМАФОР**

Сидя, ноги вместе.

Поднять руки в стороны,

медленно опустить с длительным выдохом

и произношением звука «с-с-с-с-с» (3-4 раза)

Инструктор по физической культуре Роменко И.Н.