

Мероприятия, рекомендованные родителям по физкультурно-оздоровительной работе в домашних условиях (средне-старшая группа)

1. Совместная утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики.

Важное условие! Выполняйте упражнения в спокойном темпе. Ребёнок старается повторить за вами двигательные действия. Сокращение И.п. – исходное положение.

1) «Солнышко»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – встать на носки ног, руки вверх – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

2) «Кулачки»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед.

1,2,3,4 – сжимаем-разжимаем кулачки.

3) «Ладочки»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед.

1,2,3, – растираем ладочки – вдох;

4 – раскрываем ладочки и выполняем – выдох – в ладоши (как бы их согревая)

4) «Хлопни»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз.

1,2, – хлопаем в ладоши;

3- наклон вниз, коснуться стоп

4-И.п.

5) «Повернись»

И.п. – ноги вместе, руки на пояс

1,2,3,4 – повороты туловища налево-направо

6) «Лягушка»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1,3 – присесть, руками коснуться пола перед стопами – «Ква»;

2,4 – И.п. – вдох;

7) «Подскок»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. (Можно выполнять вместе с ребёнком взявшись за руки)

1-3 – прыжки на месте.

4 – прыжком как можно выше.

Повторяем каждое упражнение 3-4 раза.

2. Гимнастика после сна с элементами дыхательной гимнастики. Выполняем вместе с ребёнком.

1. «Потягивание»

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; И. п. – выдох (4-6 раз)

2. «Повороты»

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

3. «Солнышко»

И. п. - то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

4. «Поймай комарика»

И. п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

Вернуться в И. п. (4-6 раз)

5. «Велосипед»

И. п. - лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

6. «Ветер»

И. п. - стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки вверх. Выполняем покачивания с одной ноги на другую.

«Ветер, ветер, ты могуч!

Ты гоняешь стаи туч!»

7. «Лягушка»

И. п. - стоя возле кровати, ноги слегка расставлены. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

3. Профилактика плоскостопия

Основным средством профилактики является специальная гимнастика. Комплекс специальных упражнений:

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.

2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.

3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.

4. Ходьба по палке.

5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.

6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.

7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.

8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону

руками.

9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

10. Захват, поднимание и перекалывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой). Так же можно выполнять упражнение с карандашами.

Вместо гимнастической палки можно использовать скалку.

4. Знание своего тела.

Эти упражнения следует выполнять вместе с ребёнком и проговаривать, так как он учится выполнять упражнения по подражанию. Помогайте ребёнку, если у него не получается. Большое значение играют и ваши эмоции! Ребёнок их так же старается передать.

Лицо и голова

1. «Здравствуй голова!»

Двумя руками поглаживаем по голове.

2. «Здравствуй нос!»

Указательным пальцем показываем на кончик носа. Показываем обязательно правой и левой рукой.

3. «Здравствуйте глаза!»

Двумя указательными пальцами показываем на глаза.

4. «Здравствуйте щёки!»

Двумя руками поглаживаем щёки по кругу.

5. «Здравствуй рот!»

Двумя указательными пальцами прикасаемся к уголкам рта.

6. «Здравствуйте щёки!»

Одновременно двумя руками поглаживаем щёки.

7. «Здравствуйте уши!»

Одновременно двумя руками поглаживаем уши. Так же можно противоположной рукой коснуться до уха, чередуя правую и левую.

Туловище, руки и ноги.

1. «Здравствуйте плечи!»

Одновременно двумя руками поглаживаем плечи

2. «Здравствуй живот!»

Поглаживаем сначала одной рукой, затем другой рукой по кругу живот.

3. «Здравствуй правая рука!»

Левой рукой поглаживаем правую руку, от кисти к плечу и обратно.

Аналогично, другая рука.

4. «Здравствуйте колени!» (выполняем сидя на кровати, стуле)

Поглаживаем колени двумя руками по кругу.

5. «Здравствуйте стопы!» (выполняем сидя на кровати, стуле)
Двумя руками поглаживаем стопы по кругу. Так же можно противоположной рукой поглаживать противоположную стопу.

5. Игры с детьми. На данных иллюстрациях будут предложены подвижные игры, в которые можно играть в домашних условиях.

Обязательные условия при физкультурно-оздоровительных занятиях с вашим ребёнком:

1. Главное, не навредить! Не забывайте про безопасность. Освободите место для занятий и игр.
2. В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и задавайте хорошее настроение.
3. Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
4. Важно, чтобы каждое движение ребёнок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
5. Чаще хвалите вашего ребёнка за успехи.
6. Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание на другие занятия.
7. Стремитесь к регулярности. Ежедневные занятия будут способствовать здоровой привычке.

ИГРАЙТЕ С ДЕТЬМИ



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Поймай и назови

Эта игра улучшает координацию и другие важные навыки у ребенка.

Для игры понадобится: резиновый мячик среднего размера, много свободного пространства.

Возьмите мяч среднего размера, который ребенку будет легко ловить.

Встаньте там, где много свободного места, лучше на свежем воздухе, на небольшом расстоянии друг от друга.

Выберите какуюнибудь простую категорию, например игрушки или еда.

Предложите ребенку называть примеры из этой категории. Начните кидать друг другу мяч.

Поймав мяч, каждый должен назвать пример из выбранной группы.

Если ктонибудь уронит мячик, поменяйте категорию и сыграйте еще.

Варианты игры. Чтобы упростить игру, сядьте на пол, расставив ноги, и катайте мяч друг к другу, также произнося название предмета каждый раз, когда ловите его.



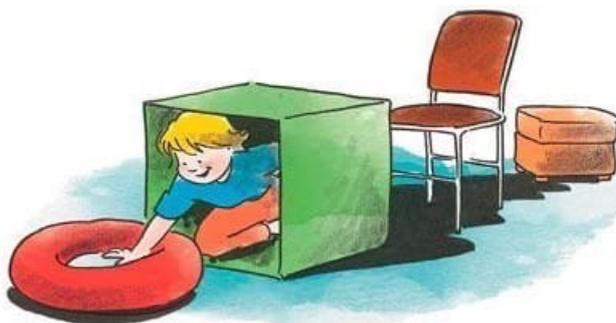
Полоса препятствий

Ребенок осваивает новые возможности своего тела, и ему нравится пробовать свои силы в новых испытаниях. А полоса препятствий, похоже, не надоест ему никогда! Для игры понадобится большая комната, полная препятствий: подушки и диванные валики, одеяла и простыни, большие картонные коробки, стулья и столы, тазы, ведра, корзины, шины, камеры, обручи, веревки, мягкие игрушки и кубики.

Подберите различные предметы, чтобы ребенок мог пробираться над ними, под ними, огибать их или идти напролом. Расставьте предметы, сделав полосу препятствий. Приведите ребенка к началу полосы и предложите пройти ее всю до конца.

Смотрите за тем, как он преодолевает препятствия одно за другим, и хвалите за каждое выполненное задание!

Вариант игры. Предложите ребенку построить полосу препятствий для вас!



Танец с остановками

Слушать музыку и танцевать под нее легко. А сможет ли ваш ребенок внезапно остановиться, когда музыка резко прекратится?

Для игры понадобится танцевальная музыка

Подберите веселую танцевальную музыку.

Предложите ребенку встать в середину комнаты и ждать музыки. Когда вы включите музыку, ребенок начнет танцевать.

Когда вы нажмете «стоп», он должен прекратить танец и стоять совершенно неподвижно, пока музыка снова не начнется.

Продолжайте включать и выключать музыку, пока композиция не закончится.

Повторите с другой песней или музыкой другого типа.



Звериная походка

Вашему ребенку наверняка понравится ходить, как ходят звери! Помогите ему привлечь воображение и двигать руками, ногами, головой и телом наподобие животных. Для игры понадобится большая комната или свободное пространство на улице

Книжки с картинками животных, имеющих разные «походки», таких как утки, крабы, лягушки, кенгуру, слоны, гусеницы, цыплята, кролики, тюлени, змеи и т.д

Пролистайте несколько книжек о животных с картинками. Читая об этих животных, предложите ребенку походить, как они. Помогите ему, описывая движения и, если нужно, демонстрируя их. Например, покажите ему, как переваливается утка, как ходит боком краб, как прыгают кенгуру и кролик, как ломится сквозь джунгли слон, как «меряет» землю гусеница, как ходит и клюет зернышки курица, как скользит тюлень, как ползет змея

Вариант игры:

Имитируйте походку животных по очереди, и пусть другой отгадывает, что же это за животное!



Пройди по камушкам

Ходить по дорожке из камушков очень весело, даже если эти камни на самом деле — бумажные тарелки!

Для игры понадобятся бумажные тарелки, ручка
Пронумеруйте бумажные тарелки.

Положите тарелки по порядку, сделав из них дорожку в доме или во дворе. Расстояние между тарелками должно быть равно длине шага вашего ребенка.

Сделайте на дорожке повороты и петли, чтобы маршрут получился более интересным, например, через стул, подушку, под столом и т.д.

Предложите ребенку пройти по тарелкам в соответствии с номерами на них.

Варианты игры. Чтобы усложнить игру, расставьте тарелки подальше друг от друга. Ребенок может собирать тарелки, идя по дорожке.



Гонка шариков

С надувными шариками можно придумать очень много разнообразных игр, которые учат вашего ребенка чему-то новому!

Для игры понадобится: 2 надувных шарика, пустой пол или стол

Надуйте два шарика, по одному для каждого из вас. Положите шарики на пол в одном конце комнаты или двора. Встаньте на четвереньки перед шариками. Начните дуть на шарики, чтобы они двигались к другому концу комнаты. Тот, кто доберется до финиша первым, выбирает следующее действие, которое нужно производить с шариками, например, поддавать их ногами, передвигать коленками, локтями, головой и т.д.

Вариант игры. Можно устроить гонки по-другому. Надуйте несколько шаров и положите первый на пластиковую тарелку. Пройдите или пробегите вокруг комнаты так, чтобы шарик не свалился с тарелки. Затем берите следующий и повторяйте до тех пор, пока шарики не закончатся.

