

Мероприятия, рекомендованные родителям по физкультурно-оздоровительной работе в домашних условиях (подготовительные группы)

| | | | |
|--------------|---|---|---|
| Месяц\Неделя | 3 | 4 | 5 |
| Апрель | | X | |

1. Утренняя гимнастика
2. Повторение основных видов движений (прыжки с заданиями)
3. Гимнастика после сна
4. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки
5. Подвижные игры.

1. Совместная утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики.

Важное условие! Выполняйте упражнения в спокойном темпе. Ребёнок старается повторить за вами двигательные действия.

Комплекс №1 (без предмета)

1) «Фонарики»

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

1-руки к плечам;

2-руки вверх- покрутить кистями вправо-влево – Фонарики;

3-руки к плечам;

4-И.п.

2) «Сова»

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

1,3 – наклоны головы в сторону;

2,4 – И.п.

3) «Самолёт»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1,3 – наклоны туловища в стороны вместе с руками.

2,4 – И.п.

4) «Матрешка»

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

1,3- повороты туловища в стороны;

2,4 – И.п.

5) «Лягушка»

И.п. – ноги слегка расставлены, мяч у груди.

1,3 – присесть, обхватить колени руками– «Ква»;

2,4 – И.п. – вдох;

7) «Подскок» (без мяча)

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.

Комплекс №2 (с мячом/мягкой игрушкой)

1) «Потянись к солнышку»

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч у груди.

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

2,4 – И.п. – выдох.

2) «Регулировщик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз, мяч в правой руке.

1-руки в стороны, мяч в правой руке;

2-руки вперёд, передаём мяч в левую руку;

3-руки в стороны, мяч в левой руке;

4-И.п.

3) «Часики»

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч у груди.

1- руки вперёд с мячом – «Тик»;

2- И.п.;

3- руки вверх с мячом – «Так»;

4 - И.п.

4) «Водопад»

И.п. – ноги слегка расставлены, мяч у груди.

1,3- наклон вниз, коснуться мячом стоп;

2,4 – И.п.

5) «Лягушка»

И.п. – ноги слегка расставлены, мяч у груди.

1,3 – присесть, руки вперёд с мячом – «Ква»;

2,4 – И.п. – вдох;

6) «Полетели»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.

7) «Подскок» (без мяча)

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. (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. Повторение основных видов движений

Прыжки с заданиями

Упражнение №1. Подпрыгивания на двух ногах на месте.

При подпрыгивании ребёнок сначала выполняет полуприседание (ноги слегка расставлены), затем из этого положения выполняет ритмическое подпрыгивание, приземляясь мягко на носки, сгибая колени (обязательное условие! Не на прямые ноги!).

Ребёнку будет легче удержать равновесие, если вы будете ему помогать. Уделяйте большое внимание толчку и приземлению.

Данное упражнение стоит выполнять на ковре.

Кол-во повторений: 6 раз.

Упражнение №2: Прыжки по ориентирам (в высоту)

В качестве ориентира подойдёт любой предмет. Его можно держать в руке или повесить на что-нибудь. Задача ребёнка заключается в том, чтобы подпрыгнуть как можно выше и дотянуться до этого предмета. Прыжки выполняются по схеме, которая описана в Упражнении №1. Обращайте внимание на толчок и приземление. Перед выполнением упражнения, покажите ребёнку, что ему надо будет сделать.

Кол-во повторов: 6 раз.

Упражнение №3. Прыжки по ориентирам (в длину)

В качестве ориентира подойдут 3-4 листка бумаги или маленьких полотенец. Важно! Убедитесь, чтобы поверхность под листами бумаги/полотенцами была не скользкая!

Прыжки выполняются по схеме, которая описана в Упражнении №1. Обращайте внимание на толчок и приземление. Перед выполнением упражнения, покажите ребёнку, что ему надо будет сделать.

Кол-во повторов: 6 раз.

Упражнение №4. Перепрыгивание через предметы.

Понадобится 3-4 предмета высотой 10-15 см. Подойдут мягкие игрушки.

Прыжки выполняются по схеме, которая описана в Упражнении №1. Обращайте внимание на толчок и приземление. Перед выполнением упражнения, покажите ребёнку, что ему надо будет сделать.

Кол-во повторов: 6 раз.

3. Гимнастика после сна с элементами дыхательной гимнастики.

«Жучки-паучки»

(с элементами корригирующей гимнастики)

Звучит спокойная музыка.

1. «Потянулись жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

2. «Проснулись глазки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.

3. «Проснулись ушки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

4. «Проснулись лапки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп умеренный.

5. «Жучки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

6. «Жучки готовятся к прогулке». И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.

7. «Веселые жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

4. 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 перекладывание 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.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием.

Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следует походить на носках.

1. «Каток» - ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

3. «Сборщик» - ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.

4. «Художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

5. «Барабанщик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками.

5. Игры с детьми. На данных иллюстрациях будут предложены подвижные игры, в которые можно играть в домашних условиях и повторять основные виды движений (ходьба).

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

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.

