

## 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 (упражнения с мячом)
3. Гимнастика после сна
4. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки
5. Совместные игры с детьми с расстройством аутистического спектра. Игры для развития кинестетического восприятия.

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) «Выше неба»

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

1,3 – поднимаем руки вверх, тянемся;

2,4 – И.п.

#### 2) «Матрешка»

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

1,3 – повернуть корпус туловища направо (налево);

2,4 – И.п.

#### 3) «Мишка»

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

1,3,2,4 – покачивания в стороны с одной ноги на другую (с отрывом стопы от пола).

#### 4) «Аист»

И.п. – ноги вместе, руки вниз.

1,3- руки в стороны, поднимаем согнутую в колене ногу (правую, левую) стараемся удержать как можно дольше;

2,4 - И.п.

#### 5) «Велосипед» (Выполнять на ковре, мате)

И.п. – лежа на спине, вдоль туловища.

1-4 – выполнение упражнения «Велосипед»;

1-4 – отдых.

#### 6) «Лягушка»

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

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

2,4 – И.п. – вдох;

#### 7) «Веселые прыжки»

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

1-4 – прыжки на месте. Можно взять ребёнка за руки и выполнять прыжки вместе с ним.

Повторяем упражнения 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

### Упражнения с мячом

Все упражнения выполняются в спокойном темпе. Ребёнку будет проще выполнять упражнение, если сначала вы покажете его сами.

1. Мяч у ребёнка в согнутых руках, на уровне пояса. Ходьба на месте в течение 30—40 секунд. Следите, чтобы ребёнок высоко поднимал ноги и каждый раз старался коснуться коленом мяча.



2. Стать, как в предыдущем упражнении. Поворачивая туловище влево, ребёнок передает мяч взрослому партнеру — выдох. Возвращается в исходное положение — вдох. Затем поворачивается вправо, берет переведенный туда мяч и снова возвращается в исходное положение. Повторить упражнение 3—4 раз в каждую сторону.



3. Лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз, между ступнями зажать мяч. Взрослый стоит за головой ребенка. Поднять прямые ноги и постараться передать мяч партнеру — выдох. Опустить ноги в исходное положение — вдох. Снова поднять ноги и зажать мяч ступнями, опустить ноги в исходное положение. Повторить упражнение 5—6 раз.



4. Перебрасывания мяча на расстоянии двух шагов. Постепенно, осваивая упражнение, увеличивать расстояние. Повторить упражнение 10—12 раз.



5. Сесть на пол друг против друга, развести ноги. Толкая мяч партнеру по полу или ловя его, делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить упражнение 10—12 раз.



6. Встать друг против друга на расстоянии двух шагов. В опущенных руках взрослого — мяч. Приседая на носках, передать ребёнку мяч — выдох. Затем возвратиться в исходное положение — вдох. Снова присесть обоим, принять от ребёнка мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раз.



7. Мяч у малыша в опущенных руках. Он марширует, подчиняясь командам: раз — поднять мяч вверх, два — опустить на грудь, три — вверх, четыре — опустить вниз. Поднимая мяч, делать вдох, опуская — выдох. Повторить 8—10 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. Совместные игры с детьми с расстройством аутистического спектра. Игры для развития кинестетического восприятия.

Система кинестетического восприятия или мышечно-суставное чувство, это система, которая позволяет осознавать свое тело. Она позволяет нам понимать где находятся одни части тела по отношению к другим и как они двигаются относительно друг друга, а также производимые мышечные усилия. Кинестетическая информация воспринимается мышцами, сухожилиями и суставами в глубине тела. Эта система начинает развиваться ещё в утробе матери и ребенку требуется постоянное обогащение кинестетической информированности. Чем лучше развито мышечно-суставное чувство, тем лучше мы воспринимаем себя во внешнем пространстве. Чаще Лучшее, что мы можем предложить ребенку для развития кинестетического восприятия, это поиграть. Развиваться играя естественное состояние ребенка. Играя он знакомится с миром и с самим собой, игры помогают научиться адаптироваться к различным ситуациям обычной жизни, для подготовки к школе и последующей учебы.

Мы рассмотрим игры, которые можно с успехом устраивать дома и на улице и которые не требуют специально подготовленного помещения и оборудования. Они способствуют не только физическому развитию, но и снижают страхи перед новыми движениями, успокаивают нервную систему. Они хорошо подготавливают ребенка к новым, более сложным двигательным действиям и учёбе.

### **Ручной гамак**

В этой игре двое взрослых переплетают руки таким образом, чтобы на них можно было положить ребенка как в гамак. Раскачивайте ребенка вперед-назад или вверх-вниз. При этом можно немного сдавливать ребенка своими телами или наоборот дать ему больше свободы и возможность еще активнее развивать вестибулярную систему. Такой близкий телесный контакт позволит лучше сблизиться родителям и ребенку, повысит доверие, чувство родства.

### **Раскачивания в одеяле**

Сделаем гамак из одеяла. Для этого возьмём достаточно большое, для того чтобы в нём мог поместиться ваш ребёнок, одеяло. Двое взрослых берутся за углы одеяла, таким образом, чтобы держать его надёжно. Мы, если ребёнок уже тяжёлый, наматываем их на руку. Ребёнок ложится в центр одеяла. Взрослые поднимают его над землёй и начинают раскачивать.

В начале игры, особенно если вы не практиковали её ранее, нудно делать не большую амплитуду, увеличивая её постепенно.

Нашим детям, с которыми мы играем в такую игру часто, любит очень сильные и высокие раскачивания, иногда в самом верху, ребенок даже отрывается от одеяла и как будто парит несколько мгновений в воздухе. Некоторые говорят, что у них в животе в этот момент «летают бабочки».

Детям очень нравится эта игра и она не требует больших усилий от взрослых, как это может показаться на первый взгляд. Но есть дети, которые могут испугаться, тогда нужно сменить игру и попробовать предложить её позже.

### **Заматывание в одеяле**

Для этой игры идеально подойдёт утяжелённое одеяло, но, если его нет можно взять любое плотное, толстое одеяло. Разложите одеяло на полу, расскажите ребенку, что вы собираетесь делать. Заверните одеяло так, чтобы оно оказалось вокруг ребенка. При этом его голова обязательно должна оказаться снаружи!

Надавливайте на разные части тела ребенка, завернутого в одеяло и при этом обязательно проговаривайте эти части тела.

Затем мягко потяните конец одеяла, чтобы ребенок выкатился из него наружу.

Если ребенок относится с недоверием и тревогой к полному обёртыванию одеялом, можно предложить ему попробовать закутаться сначала на половину.

### **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.

