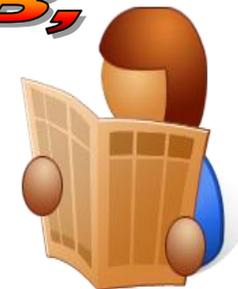




БУДЬ ЗДОРОВ, МАЛЫШ!



ВЫПУСК

октябрь 2013 год

Издается с июня 2011 года

Оздоровительные упражнения «Вместе с сыном, вместе с дочкой»



Задачи: приучать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; совершенствовать физические и моральные качества.

Подготовительная работа. Воспитатель проводит открытое занятие физкультуры для родителей. Показывает,

какие упражнения можно выполнять дома, какие методические приемы использовать. Родители фиксируют задания. После занятия идет обсуждение. Родителям можно порекомендовать выполнять с детьми несложные упражнения.

1. «Птичка». Сидя, ноги скрестно, ребенок сгибает руки в локтях, касаясь пальцами плеч (крылышки). Взрослый помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам и отводит ему локти назад, как можно ближе подтягивая их к телу. Затем ребенок выполняет прыжки на месте.
2. «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 влево, вправо.
3. «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 с он медленно опускает голову на пол и затем постепенно опускает носки. Повторить 6 раз.

4. «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 поддерживает ребенка за плечи и прижимает его к полу. Упражнение повторить 6 раз, а затем после короткого отдыха еще 6 раз.

5. «Плавание». Лежа на спине, ребенок поднимает руки вверх (вдох) и затем движением рук по полу через стороны опускает их вдоль туловища (выдох). Упражнения сочетать с интенсивным дыханием.

6. «Кто быстрее». Из положения лежа на спине ребенок и взрослый садятся, затем встают на колени — сначала с помощью, а позже без помощи рук. Из положения лежа переходят в положение стоя на коленях — кто быстрее. Из положения лежа на животе, руки в стороны садятся, не меняя положения рук. Из стойки ноги скрестно (ступни крест-накрест) ребенок переходит в положение сидя по-турецки.

7. «Ехали с горки, потеряли колесо». Ребенок, сидя, передвигается вперед на ягодицах без помощи рук (помогает себе только поворотами туловища).

8. «Одноногая кукла». Ребенок, стоя на одной ноге, сгибает другую перед собой (назад, в сторону и т. п.); взрослый сначала придерживает его за руки. Упраж-

нение повторить, меняя опорную ногу. (Чувство равновесия положительно влияет на развитие координации и точности движений.)

9. «Балерина». Ребенок, стоя на левой ноге, сгибает правую ногу, отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левую руку вытягивает вперед. Упражнение повторить, меняя опорную ногу. Взрослый помогает ребенку сохранить равновесие, придерживая его за вытянутую руку.

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

11. «Трудная поза». Ребенок сидит, ноги скрестно, руками держится за щиколотки и старается, напрягая мышцы, вытянуть ноги вверх, не отпуская их. Взрослый обеспечивает опору спине ребенка.

Советы организаторам

1. Постарайтесь регулярно подбирать упражнения для самостоятельного выполнения их детьми дома.
2. Подбирайте разные упражнения: на осанку, на координацию движений, на гибкость, силу и др.
3. Не забывайте проверять домашнее задание. Это стимулирует у детей желание и интерес к выполнению упражнений.
4. Интересуйтесь у родителей, занимаются ли они с детьми физическими упражнениями. Можно узнать и у детей, кто из взрослых занимался с ними в тот или иной день.

С уважением коллектив средней группы №1