



**СОВЕТЫ И  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
ВОСПИТАТЕЛЯ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**





## "ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

Что нам нурию для зарядки?  
Врозь носки и вместе пятки.  
Начинаем с пустяка:  
Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали -  
Распрямимся. Выше стали!  
И стоим на рүки в брюки -  
Перед зрудыо ставим рүки.

Чтоб за леть нас не рүзали  
Побторим рыбки рүками.  
Эй, не зорбится, ребята!  
До конца сбори попатки.

Стой! Опора есть для ног?  
Рүкү вберх, зрудую - в бок.  
С упражнением знакомы?  
Называется наклоны.

Вправо-влево побторяем,  
Гн м себя и выпрямляем.  
А теперь наклон вперед,  
Рүки в стороны. И вот

Канется, что бертится  
Ветряная мельница.  
Встали. Выдохнули: "Ох!"  
Вдох и выдох. Слюба - бдох.



Отрывались и все вместе  
Мы попрыгаем на месте.  
Тело силой зарядили -  
Про улыбку не забыли.



## НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

Вберх и вниз, вберх и вниз  
Это мама, не каприз!

(Движения золобой вберх и вниз)

Вправо-влево, вправо-влево  
Посмотри, как королева.

(Побороты золобы направо и налево)

Покивать по сторонам  
Нурию нам, так нурию нам.

(Наклоны золобы к плечам)

Голобою покрутить  
Не забыть, не забыть.

(Вращение золобой)

И Незнайками побыть  
Плечи вберх и опустить.

(Полымавшие плечами)

И плечами побращать  
Нурию плечики размять.

(Вращение плечами вперед и назад)

Вперед-назад, вперед-назад  
И все дела пойдут на лад.

(Плечи вперед и плечи назад)



## НА НОГАХ НОСКИ И ПЯТКИ ТОЖЕ ПРОСЯТ ФИЗЗАРЯДКИ.

- Мы носками постучим, (пяточки стоят на полу, а носки поочередно стучат по полу на каждый слог)
- Мы поставим пятки, (теперь носки стоят на полу, а пятки ставятся на ударные слоги)
- Вот мы ходим, как медведь (перебаливаем на боковых сторонах стоп на ударные слоги)
- Скачем, как зайчата (подскоки на носках на двух ногах)
- Вот козленок на лузу (ноги брыз/скрестью)
- Вот машина едет (руки "рулят")
- А за ними мчится зусь (упражнение "Велосипед")
- На велосипеде.

Совсем маленьким деткам, в возрасте одного – двух лет (конечно, можно начинать и еще раньше) можно предложить выполнять простые упражнения под потешки и песенки.

### «ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Рано утром на полянке  
 Так играли обезьянки:  
 Правой ножкой топ, топ!  
 Левой ножкой топ, топ!  
 Ручки вверх, вверх, вверх!  
 Кто поднимет выше всех?



### «ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Вверх до неба, вниз до травы  
 Вверх до неба, вниз до травы.  
 Покружились, покружились  
 Вух! Побалтались!



## -ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Всю неделю по - порядку,  
Глазки делаем зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

Во вторник часики глаза,  
Водят глазами тура - тура,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так сразу мы прощаем.

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это время не жалуй,  
Что близки и что дали  
Глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зеваем  
Глаза по кругу побегали.  
Остаточка, и опять  
В другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем глазами узелки,  
Чтобы безалки зрелки.

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

Поднять глаза вверх; опустить их вниз,  
голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).

Побегут глаза в правую сторону, а  
затем в левую, голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).

Плотно закрыть глаза, сосчитать до  
пяти и широко открыть глаза;  
(упражнение для снятия глазного  
напряжения)

Смотреть прямо перед собой, поставить  
палец на расстоянии 25-30 см. от глаз,  
перевести взор на кончик пальца и  
смотреть на нос, опустить руку.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз,  
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,  
вправо и снова вверх; (совершенствует  
слонные движения глаз)

Посмотреть глазами в верхний правый  
угол, затем нижний левый; перевести  
взгляд в верхний левый угол и нижний  
правый.

Закрывать веки, массировать их с  
помощью круговых движений пальцев:  
верхнее веко от носа к наружному  
краю глаз, нижнее веко от наружного  
края к носу, затем наоборот.

Без гимнастики, груза,  
Нашим глазкам жить нельзя!





## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с богатыми процедурами очень полезно для закалывания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после пробуждения, помогает пробудить ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организмованно начать день в дошкольном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного и нравственного, эстетического и трудового воспитания.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наибольшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого упражнения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин; во второй младшей – 5-6 мин.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Количество общеразвивающих упражнений и их разрядка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуется 3-4 упражнения; для второй младшей 4-5 и т. д.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала в среднем темпе, потом в быстром, потом в медленном.

Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес к занятию.

**При выполнении упражнений необходимо закреплять у детей навыки правильного дыхания.**





## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 1

### 1. "Вырасти большим".

И. п. — стоя прямо, стезка расставив ноги, руки опущены. Тянуться вберх, поднимаясь на носки.

### 2. "Воробушек".

И. п. — стоя прямо, ноги стезка расставлены, руки опущены. Низко присесть, поднять руки в стороны, помахать ими, затем выпрямиться.

### 3. "Вертушка".

И. п. — стоя прямо, ноги брозь шире плеч, руки опущены. Поборачиваться направо и налево, свободно размахивая руками.

### 4. "Побн комара".

И. п. — стоя прямо, ноги брозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне зрури, лица, над золобой.

### 5. "Маятник".

И. п. — сидя на полу, скрестив ноги, поставив руки на пояс. Раскачиваться туловище вправо и влево.

### 6. "Пчела".

Бежать по комнате, поднимая руки в стороны стезка покачивая ими, при этом протяжно произносить "жу-жу".

### 7. "Бычок".

Ходить по комнате, поборачивая золобу направо и налево, и протяжно произносить "му-му", подражая бычку.

## КОМПЛЕКС № 2

### 1. "Забей збоздь".

И. п. — стоя прямо, ноги стезка расставлены, руки согнуты перед зрудью, пальцы сняты в кулаки. Постукивать правым кулаком по левому, как бы забивая збоздь в стену.

### 2. "Маленький и большой".

И. п. — стоя прямо, ноги брозь, руки опущены. Присесть пониже, опираясь руками о колени, затем выпрямиться и поднять руки вберх.

### 3. "Кошка зорбится".

И. п. — стоя на четвереньках. Опуская золобу, выгнуть спину вберх, как делает кошка, когда проснется.

### 4. "Кошка прогибает спину".

И. п. — стоя на четвереньках. Поднимая золобу и вытягивая руки вперед, прогнуть спину, как это делает кошка.

### 5. "Беги, а я догоню".

Ребенок бежит по комнате, вы делаете вид, что ловите его. Выполняйте 30—40 с.





## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 3

### 1. "Бросание мяча".

Ребенок бросает небольшой мяч взрослому. Повторить 5–6 раз.

### 2. "Прокатывание мяча".

Поставить стул посередине комнаты. Ребенок прокатывает мяч между ножками стула.

### 3. "Перекатывание мяча".

Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, перекачивать большой мяч по полу, толкая его руками.

### 4. "Мяч вокруг ног".

И. п. — стоя, ноги брозь на ширине плеч, мяч спереди в опущенных руках.

Наклониться, положить его на пол. Затем, придерживая руками, прокатить вокруг одной и другой ног. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

### 5. "Без с мячом".

Вести, держа мяч то перед грудью, то над головой.

### 6. "Футбол".

Ходить по комнате и толчками ног катать мяч средней величины по полу. Выполнять 30–40 с.

## КОМПЛЕКС № 4 (С 5-ТИ ЛЕТ)

### 1. "Поднимание палки".

И. п. — стоя на коленях. Поднимать палку и тянуться вверх.

### 2. "Как зуси шпят".

И. п. — стоя ноги брозь, ступни параллельны. Держа за спиной палку, принимать ее к лопаткам. Наклоняться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею.

### 3. "Перешагивание через палку".

Перешагивать через палку, слезка приподнятую над полом взрослым.

### 4. "Прогибание с палкой".

И. п. — лезка на зруди, вытянут руки с палкой вперед. Поднимите палку от пола вверх, что заставит ребенка прогнуться.

### 5. "Приседание с палкой".

И. п. — стоя пятки вместе, носки брозь, палка спереди в опущенных руках. Присесть, поднять палку вверх, держа спиной прямой. Встать, палку опустить.

### 6. "Вальс- стаяка".

И. п. — лезка на спине, руки вытянуты брозь туловища, ноги слезка согнуты, палка пог колени. Держась руками за палку, сесть, затем снова лечь.





## О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием зрительной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать зрительную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой отклонения подвижности лезких, а следовательно, и зазорный обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив ноги и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проберечь и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном ящике, где дети поодолу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, катки, мячи, скакалки).

### Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с разведенными плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

Без должен быть непринужденным, со свободными движениями рук. Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подпрыгивания).



## О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



При выполнении в метавне следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных упражнениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора упражнения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом упражнении важно отметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и порекомендовать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы маятник качался равномерно.

При подвешивании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

### УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

Можно научить ребенка принимать правильную осанку, стоя у стены. Сначала надо встать в исходную позицию: спиной к стене так, чтобы пятки касались ее, а между стеной и затылком проходил палец. Плечи должны быть слегка опущены и приняты, живот подтянут. Теперь попросите его сделать шаг вперед и медленно пройти, не меняя положение осанки. Достаточно одною месяца таких занятий по несколько раз в день, чтобы сформировать привычку.

Можно придумать для ребенка такое упражнение, как ишение на голове книги. Книжку положить на голову, руки – на пояс и пройти с ней, как можно дальше, не уронив. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины.

И, конечно же, подавайте малышу собственный пример ровной осанки. Тогда он поймет, что прямая осанка – это всегда красиво.

**В значительной части консультации родителям дается индивидуальное содействие.**

