



**СОВЕТЫ И  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
ВОСПИТАТЕЛЯ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**





## "ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

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

Не беда, что не росли -  
Распрямимся. Выше стали!  
И стоим на рюки в брюки -  
Перед зрело стабим рюки.

Чтоб за лень нас не ругали  
Повторим рыбки руками.  
Эй, не зорбитесь, ребятки!  
До конца сбодн лопатки.



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



Стой! Опора есть для ног?  
Рюку вбверх, друзюю - в бок.  
С упражнением знакомы?  
Называется наклоны.

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

Кажется, что берется  
Ветряная мельница.  
Встали. Выдохнули: "Ох!"  
Вдох и выдох. Сноба - бдох.



## НАШИМ ПЛЕЧКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

Вверх и вниз, вбверх и вниз  
Это мама, не каприз!

(Движение золочой вбверх и вниз)

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

(Побороты золочы направо и налево)

Понизать по сторонам  
Ну́жно нам, так ну́жно нам.

(Наклоны золочы к плечам)

Головою покрутить  
Не забыть, не забыть.

(Вращение золочой)

И Незнайками побыть  
Плечи вбверх и опустить.

(Понимание плечами)

И плечами поворачивать  
Ну́жно 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,

(пятки 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 внешних сторонах стоп на ударные слоги)

Скачем, как зайчатки

(подскоки на носках на двух ногах)

Вот козленок на лугу

(ноги врозь/скрестно)

Вот машина едет

(руки "рулят")

А за ними мчатся зусь

(упражнение "Велосипедик")

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»



### «ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Рано утром на полянке

Так играли обезьянки:

Правой ножкой топ, топ!

Левой ножкой топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

Вверх до неба, вниз до травки

Вверх до неба, вниз до травки.

Покружились, покружились

Вух! Побалились!





## -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.

Поднять глаза вверх; опустить их вниз,  
затем вправо, затем влево;  
(снижает глазное напряжение).

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

Повернуть глаза в правую сторону, а  
затем в левую, затем вправо;  
(снижает глазное напряжение).

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

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

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

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

В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побегали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

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

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем глазами уголки,  
Чтобы безалки зрачки.

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

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

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, друзья,  
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 бодрыми процедурами очень полезно для закалывания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает пробудить ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно 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 разучивание физкультурного инвентаря и переоборудования 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 разработка 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. "Поби комара".

И. п. — стоя прямо, ноги брозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне зруни, 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, подняв руки в стороны стезка покачивая ими, при этом протяжно произносить "жу-жу".

### 7. "Вымок".

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

## 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 золобо".

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 посредине комнаты. Ребенок прокатывает мяч между ножками стула.

### 3. "Перекатывание мяча".

Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, перекатывать 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".

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

### 6. "Футбол".

Ходить по комнате и толкаями ног катать мяч средней величины по полу. Выполнить 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 зрудн, вытягуб 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 снизу прямой. Встать, палку опустить.

### 6. "Ванька-станька".

И.п. – лезка на спине, руки вытянуты боль туловища, ноги слезка согнуты, палка под коленями. 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 озвращения подвижности лезких, а следоба - тельно, и азодобый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общезо 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 пробернуть и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном ящике, где дети порогу просиивают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, вытянутый 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 (подскоки, подпрыгивания).



## О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



При выполнении в метатени 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 наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать 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 поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легко, 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 прижаты, живот подтянут. Теперь попросите его сделать шаг вперед и немного пройтись, не меняя положение осанки. Достаточно одного месяца таких занятий по несколько раз в день, чтобы сформировать привычку.

Можно придумать для ребенка такое увлечение, как ношение на голове кинза. Кинзу положить на голову, руки – на пояс и пройтись 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 индивидуальная совет.**

