

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска

детский сад № 29 «Ёлочка»

## Советы инструктора по физической культуре

«Для чего нужна утренняя гимнастика»



Инструктор по физической культуре:

Сергеева М.А.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются **утренней гимнастикой вместе с родителями**, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и **физического развития малыша**, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

**Утреннюю гимнастику** с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это невозможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 0 С. Для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь **гимнастический коврик**. Для начала занятий **утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки**: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас, откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия **утренней гимнастикой** с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении ребенком упражнений, **нужно научить его**, а затем постоянно контролировать правильное дыхание – малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В **большинстве** упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса **утренней гимнастики** :

- а) потягивание;
- б) ходьба (*на месте или в движении*);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (*приседания и прыжки*);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (*махи, выпады вперед (в стороны)*);
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.

При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

Эффективность **утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами**: гантели (0,3 – 0,5 кг, гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т. д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке.

**Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект.** После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры. (см. Приложение 1)

## Приложение 1

Комплекс **утренней гимнастики** для детей младшего дошкольного возраста на стульчиках

**I часть:** Обычная ходьба в колонне, ходьба на носках, легкий бег (50-60 сек, бег со сменой направления, ходьба приставным шагом вперед (поочередно правой и левой ногой, бег в быстром темпе (15 – 20 сек, ходьба «змейкой» вокруг стульчиков.

**II часть.** Общеразвивающие упражнения на стульях

1. И. П. – сидя на стуле, ноги параллельно, руки опущены вниз (*дозировка 5-браз*)

1 – Поднять руки в стороны.

2 – Опустить вниз, вернуться в исходное положение.

2. И. П. – сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом (*дозировка 5-браз*).

1 – Левая нога выпрямлена вперед, правая – под стулом.

2 – Правая нога выпрямлена вперед, левая – под стулом.

3. И. П. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе (*дозировка 6 раз*)

1 – Наклониться вправо.

2 – Вернуться в исходное положение.

3 – Наклониться влево.

4 – Вернуться в исходное положение.

4. И. П. – стоя на четвереньках, сиденье стула – под животом ребенка. Ребенок опирается на руки и на колени.

1 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (*вдох*)

2 – Вернуться в И. П. (*выдох*)

- 3 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (*вдох*)
  - 4 – Вернуться в И. П. (*выдох*)
  - 5 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 3 сек. (*вдох*)
  - 6 – Вернуться в И. П. (*выдох*)
  - 7 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (*вдох*)
  - 8 – Вернуться в И. П. (*выдох*)
  - 9 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (*вдох*)
  - 10 – Вернуться в И. П. (*выдох*)
5. И. П. – стоя за стулом, ноги параллельно, руки на спинке стула (дозировка: 4 – 5) раз.

1 – Присесть.

2 – Встать, вернуться в исходное положение.

6. И. П. – сидя на стуле, сомкнутые ноги выпрямлены – находятся на полу, руки в упоре с боков сиденья стула (дозировка 6 раз)

1 – Поднять правую ногу вперед-вверх.

2 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

3 – Поднять левую ногу вперед-вверх.

4 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

7. И. П. – стоя около стула, ноги параллельно, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с ходьбой.

Дозировка: 2 серии по 10 прыжков. Ребенок идет обычной ходьбой по комнате. Родитель предлагает ребенку помочь убрать стулья. Родитель оставляет 1 стул в центре комнаты для игрового задания «*Кошка и птички*».

8. Игровое задание «*Кошка и птички*». В центре комнаты на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, на голове одета шапочка «*кошки*» или просто ободок с изображением кошки). Птички (роль птички выполняет родитель или второй ребенок, летают вокруг кошки, помахивая крылышками). Родитель тоже подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают на стульчики. Затем меняются местами. Дозировка: 2 раза.

Обычная ходьба по залу в колонне друг за другом.

III часть (см. Приложение 2)

а) Дыхательные упражнения «*Воздушный шарик*», «*Насос*»

б) Гимнастика для ног «*Медведь*»

в) Массаж тела «*Лягушата*»

г) Пальчиковая игра «*Рисунок*»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

а) Дыхательные упражнения

*«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)*

И. П. – стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, производится звук [ с ]. Повторить 3 раза.

Зайка шарик покупал,

Зайка шарик надувал.

*«Насос» (мышечный тренинг)*

И. П. – стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз прямыми ногами, делать выдох, произнося звук [ ш ]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

Яркие у нас машины,

Накачать бы только шины.

**б) Гимнастика для ног «Медведь»**

Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке. Поднимаются то на носки, то на пятки.

Свесились с кровати Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.

Две босые пятки.

Две босые, две смешные. Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.

Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,

Мышка-шалунишка, Переминаются с ноги на ногу.

Влезла на кроватку,

Хвать его за пятку! (*Н. Пикулева*) Делают выпад ногой вперед, затем меняют ногу.

**в) Массаж тела «Лягушата» (*М. Ю. Картушина*)**

Выполнять движения, соответствующие тексту:

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыгнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали.  
Ручками захлопали.  
Постучим ладошкой  
По ручкам немножко.  
А потом, потом, потом  
Грудку мы чуть-чуть побьем.  
Хлоп-хлоп тут и там,  
И немного по бокам.  
Хлопают ладошки  
Нас уже по ножкам.  
Погладили ладошки  
И ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

г) Пальчиковая игра «Рисунок» (М. Ю. Картушина)

Киса кисточку взяла. Поднимают к плечу согнутую в локте руку.

Что рисует нам она? «Рисуют», поднимая и опуская руку.

Это дом с высокой крышей. Соединяют руки над головой, показывая «крышу».

На крыльцо котенок вышел. Вытягивают ладони перед собой.

Побежит он по дорожке к полосатой маме-кошке. «Пробегают» пальчиками по бедрам.

Вот зеленая трава. Шевелят пальцами.

Вот скамейка у пруда. Кладут ладони друг на друга («скамейка»).

В небе круглая луна. Поднимают руки вверх, соединив указательные и большие пальцы («луна»).

Видно Кисе спать пора. Кладут ладошки под щечку.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Упражнение для профилактики плоскостопия «Был у зайки огород»

Был у зайки огород,

Ровненьких две грядки.

Там играл зимой в снежки,

Ну, а летом в прятки. Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.

А весной в огород

Зайка с радостью идет.

Но сначала все вскопает,

А потом все разровняет

Семена посеет ловко

И пойдет сажать морковку. Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.

Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу

Ямка – семя, ямка – семя, Приседают

И глядишь на грядке вновь

Вырастут горох, морковь.

А как осень подойдет,

Урожай свой соберет. Переминаются с ноги на ногу.

Пальчиковая **гимнастика** «Скачет зайчик»

Ловко с пальчика на пальчик

Скачет зайчик, скачет зайчик На левой руке все пальцы широко раздвинуты. На правой руке все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак.

Вниз скатился, повернулся

И опять назад вернулся.

Снова с пальчика на пальчик

Скачет зайчик, скачет зайчик! Указательный палец ритмично «прыгает» по пальцам левой руки вверх и вниз.

Массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные заболевания.

Тили – тили – тили – бом!

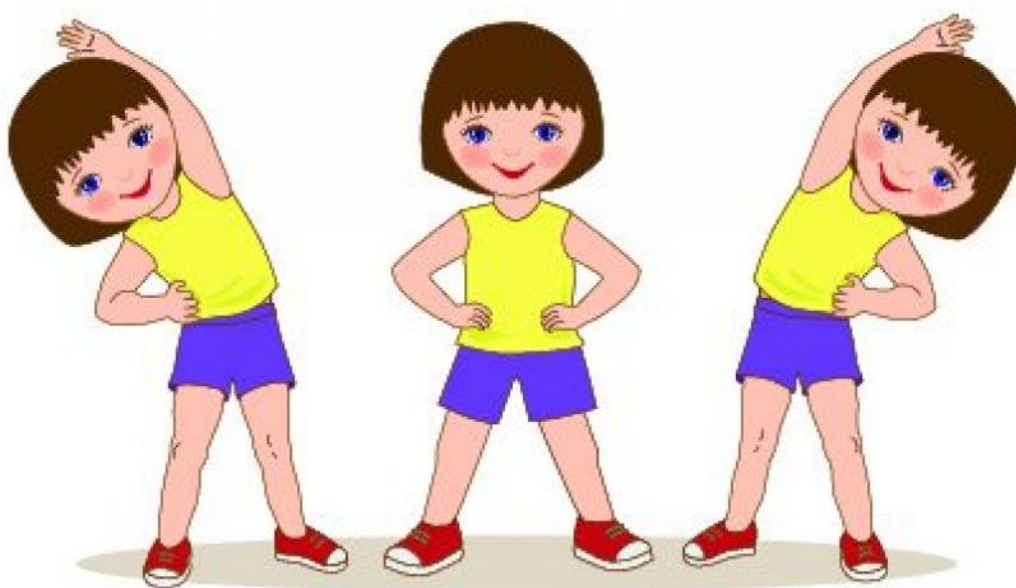
Сбил сосну Зайчишка лбом! Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе.

Жалко мне Зайчишку,

Носит Зайка шишку. Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.

Поскорее сбегай в лес,

Сделай Зайнке компресс. Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.





Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска

детский сад № 29 «Ёлочка»

Советы инструктора по физической культуре



Инструктор по физической культуре:

Сергеева М.А.

# Советы инструктора по физической культуре.

## ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

### Профилактика:

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

### Комплекс специальных упражнений:

Ходьба на носках;

ходьба на наружном своде стопы;

ходьба по наклонной плоскости;

ходьба по гимнастической палке;

катание мяча ногой;

захват мяча ногами;

приседания, стоя на палке;

приседания на мяче;

захват и подгребание песка пальцами ног;

захват и переключивание мелких предметов пальцами ног.

катание обруча (*мяча*) пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

### Лечение:

#### 1. Ортопедический режим:

обувь должна быть полужесткой с невысоким каблуком;

обувь не должна быть узкой и сдавливающей, рекомендуется менять обувь в течение дня;

запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие домашние тапочки — они не держат свод стопы;

использовать сделанные на заказ стельки-супинаторы;

2. Расслабляющий массаж голени (наружная группа, поглаживание, легкое растирание, непрерывная вибрация).

**Физиолечение :**

теплые ванны (*температура — 34-36°C*);

электростимуляция по 3-10 минут;

парафиновые аппликации;

лечебная гимнастика.

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник. Все это вредит здоровью.

Причины неправильной осанки:

Привычка стоять с опорой на одну ногу.

Походка с опущенной головой.

Одностороннее отягощение.

Привычка сидеть на передней части стула.

Высокий стул, стол.

Очень мягкая мебель, постель, подушка.

Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат

**физические упражнения**, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

Для профилактики и коррекции сутулости:

Прогибание спины назад с отведением рук вверх назад;

ходьба на носках с прогибанием спины;

прогибание спины, сидя на стуле (*скамейке*) с потягиванием;

вытягивание сцепленных рук назад, прогибание спины, стоя на четвереньках и коленях; наклоны назад с отведением рук в стороны.

При искривлении позвоночника в поясничном отделе:

Наклоны вперед с доставанием носков (*пола*);

упражнение «*велосипед*» - в положении лёжа на спине;

наклоны туловища вправо и влево; сгибание ног, и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости;

сгибание ног, в положении лёжа; доставание носков ног в положении сидя на коврик (*скамейке*);

подтягивание бедра к груди, лёжа на спине.

При боковом искривлении:

Пружинящие наклоны вправо;

поднимание левой руки вверх с отведением правой назад:

прогибание спины с отведением левой руки вверх в положении лёжа на животе; прогибание спины из положения, стоя на четвереньках с подниманием левой руки вверх.

Упражнения, выполняемые лёжа на спине, животе, разгружают позвоночник, способствуют увеличению подвижности поражённого сегмента, укрепляют мышечный корсет.

## **СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ,

ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОРЗ

1. Дома давать свежие фрукты, ягоды, овощи (яблоки, сливы, груши, смородину, капусту, зеленый горошек, чеснок, свеклу, лук).

2. Регулярно полоскать рот после приема пищи.

3. Давать дома настой шиповника.

4. Смазывать зев раствором Люголя, каланхоэ в течение 7-10 дней 2 раза в день.

5. Давать поливитамины по 1 драже 3 раза в день в течение месяца.

6. Общие ванны с настоем трав (ромашка, череда, дубовая кора, хвойные ванны, морская соль через день - 20 ванн всего.

7. Профилактика гриппа, ОРЗ - интерферон, оксолиновая мазь.

8. Массаж на область грудной клетки.

Проводить следует по 2-3 вышеперечисленных мероприятия одновременно.

## **СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В РАЗВИТИИ

### Пупочная грыжа

Не рекомендуется поднятие и перенос тяжестей;

общеукрепляющие упражнения;

дыхательная гимнастика;

упражнения для развития мышц брюшного пресса (*щадящая нагрузка*)

### Плоскостопие

Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы (*бег, прыжки, подъемы на носочки и др.*);

специальные корригирующие упражнения (*оттягивание носочков, рисование ногой, перекачивание мяча и др.*);

упражнения на тренажерах (*ребристые, резиновые, массажные коврики и дорожки*); самомассаж стоп;

дозированная нагрузка.

### Аденоиды

Полезны циклические упражнения (*ходьба, бег*);

дыхательная гимнастика; носовое дыхание;

общеукрепляющие упражнения;

самомассаж биологически активных точек (*БАТ*);

оздоровительные игры;

щадящее закаливание.

### ФСШ

Дозированность нагрузок;

исключение соревновательных моментов;

исключение резкой остановки после бега;

дыхательные и общеукрепляющие упражнения;

оздоровительные игры.

### Офтальмологические патологии

Дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

исключение подъема тяжести;

оздоровительная гимнастика для глаз.

## ЧБД

Щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по **физическому воспитанию** (*ограничение или исключение упражнений, выполняемых в быстром темпе*);

упражнения, направленные на развитие дыхательных мышц (*надувание шариков, выдох в воду через трубочку и др.*);

общеукрепляющие и дыхательные упражнения (*с озвученным выдохом и др.*);

оздоровительные игры;

самомассаж биологически активных точек (БАТ)

## Нарушение осанки

Упражнения для формирования навыка правильной осанки (*ходьба с предметом на голове, упражнения сидя, лежа*);

упражнения для развития силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса;

упражнения в вытяжении (*лежа на спине, смешанный вис*);

корректирующие упражнения;

дыхательная гимнастика.

## Заболевание почек

Ограничение бега, прыжков;

дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

исключение подъема тяжести;

щадящее закаливание;

оздоровительные игры.

## Офтальмологические патологии

Дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

исключение подъема тяжести;

оздоровительная гимнастика для глаз.

## Заболевания желудочно-кишечного тракта

Дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

исключение подъема тяжести;

## Аллергодерматозы

Дозированные нагрузки, нельзя потеть;

Шабанова Н. П. «*Детские болезни*»

## **СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

### **РАЗВИВАЙТЕ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА**

Настоятельно рекомендую вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики.

С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой (*продолжительностью 10—12 минут*). Включайте в зарядку разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, упражнения для плечевого пояса, туловища, ног.

Комплекс утренней гимнастики должен состоять из 5—6 упражнений. Повторять их надо по 5—6 раз. Хорошо использовать предметы, такие как кубик, мячик (А = 5 см, теннисный шарик, флажок. Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений. Двигаясь вместе с ребенком, подбадривайте и поощряйте его.

На прогулке предложите ребенку попрыгать через короткую скакалку, но сначала научите мягко приземляться в конце прыжка. На детской площадке помогите ему ползти по гимнастической стенке, только не оставляйте одного - это опасно. Каждую минуту пребывания на воздухе используйте для **физического развития малыша**.

Мяч - любимая игрушка детей. Пусть ребенок как можно чаще занимается с ним. Научите его бросать мяч другому—снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м, подбрасывать вверх, отбивать о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, бросать в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м и вертикальную — на высоту 1,5 м с расстояния в 1,5—2 м.

Хорошо, если ребенок может кататься на трех колесном велосипеде, на педальном автомобиле, на санках.

Взяв с собой на улицу санки или велосипед, не забывайте предупреждать ребенка о том, что надо выполнять определенные правила безопасности. Покажите, как правильно садиться на велосипед, сходить с него, ездить по прямой, по кругу, с поворотами и при этом быть внимательным к окружающим. Объясните, что съезжать с горки на санках можно только после того, как убедишься, что внизу никого нет. Покажите, где удобнее подниматься на горку.

Приучайте детей к **физической культуре!**

Как сказал Аристотель: «Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное **физическое бездействие**».

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

г. Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

## Советы инструктора по физической культуре



Инструктор по физической культуре:

Сергеева М.А.



# Советы инструктора

## по физической культуре

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься **физкультурой** – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не стоит принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Занятия дома должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы. Пробудить у ребенка интерес, также можно демонстрируя его умения перед членами его семьи или же его сверстниками. Так у ребенка развивается уверенность в своих силах, и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Игры, **физические упражнения**, спорт едва ли не самое интересное в этой жизни. Спорт укрепляет здоровье ребенка, способствует развитию творческих, духовных способностей.

Дошкольный возраст – это тот период, когда ребенок усиленно растет и развивается, период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья. Неоспорим тот факт, что хорошее здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свое значение в последующие годы жизни. В настоящее время дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития. Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья дошкольников. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем. Подвижные игры, по убеждению Е. А. Аркина, вносят радость в жизнь ребенка и способствуют укреплению организма, приучают к дисциплине, сосредоточению и плановости действий. В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Подвижные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти **физические** качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. В настоящее время забота о здоровье, эмоциональном благополучии и всестороннем развитии детей стали занимать приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны активные, здоровые и гармонично развитые личности. Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода – гиподинамии. Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит изменения в сюжеты некоторых игр, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, **совершенствуется**, создается множество усложненных

вариантов, но их двигательная основа остается неизменной. Укрепление и оздоровление организма, формирование необходимых навыков, воспитание дружеских взаимоотношений, развитие речи и обогащение словаря – основные воспитательные задачи, которые мы осуществляем при помощи разнообразных подвижных игр.

Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы **физической культуры**, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится.

В игре, как правило, используются естественные движения. Они не только способствуют **физическому развитию малыша**, но и, что очень важно, стимулируют деятельность его головного мозга, а значит, и всех органов и систем. Игры воспитывают у детей необходимые им в школьной и дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивают чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в самых разных ситуациях. В них наиболее полно раскрываются заложенные в ребенке личностные возможности.

В играх между родителями и малышом возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды.

Давай поиграем, малыш!

В играх развиваются активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовываются игры с правилами. Дома больше поощряйте игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивайте навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводите различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывайте дома у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Порой родители ошибочно полагают, что детство – это лишь подготовка к настоящей жизни. Нет, детство, включая самые ранние периоды, и есть жизнь. Нелегкая полная загадочных происшествий и захватывающих событий.

Играем дома, в саду, на природе!

Главная и самая правильная форма **физического** воспитания детей – игра. Игровая деятельность – это очень важный и просто необходимый элемент развития каждого ребенка. Можно ли с пользой для здоровья заниматься подвижными играми не выходя из квартиры? И при этом не только детям, но и взрослым? Если у вас семейный праздник или у ребенка день рождение, включите в праздничный день несколько подвижных игр. Дети будут рады, и вам будет весело!

Уважаемые, родители! Предлагаю вашему вниманию несколько подвижных игр, которые будут интересны не только вашим детям, но и вам.

*«Игра наоборот».*

Цель: развивать ловкость, внимание.

Ход: В этой игре все движения делаются наоборот. Ведущий выходит на середину и становится перед игроками, стоящими в шеренгу. Затем он показывает какое-нибудь движение, а игроки должны показать его наоборот. Например, если ведущий поднял руку, то игроки должны опустить, если он развел ладони, то все должны свести и т. д. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

Игра «Бегают или летает?».

Цель: развивать внимание, умение ловить мяч.

Ход: Участники этой игры встают в круг. Один из игроков подбрасывает мяч в воздух и называет какое-нибудь существо. Если названное существо летающее, игроки должны поймать мяч на лету. Если водящий назвал ползающее или лазающее по земле существо, то игроки должны поймать мяч, отскочивший от земли. Тот, кто ошибся, выходит из игры.

Игра «Воздух, вода, земля, ветер».

Цель: развивать внимание, быстроту реакции.

Ход: играющие становятся в круг, водящий стоит в середине. Подойдя к кому-либо из играющих, водящий говорит одно из четырех слов и считает до пяти. Играющий должен за это время назвать (в зависимости от слова, которое ему задано) птицу, рыбу, зверя или же покружиться на месте. Кто не успел дать ответ, выходит из круга. Потом водящий обращается к другому и т. д. Неожиданно вместо четырех указанных слов водящий говорит кому-нибудь: «Огонь!». При этом слове все играющие должны поменяться местами и водящий становится на чье-нибудь место в кругу. Последний, не успевший встать в круг, становится водящим.

Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

Родители, осваивайте азбуку воспитания и активно занимайтесь со своими детьми! Без помощи родителей любые усилия в этом направлении могут пойти насмарку. Дети растут и развиваются, насколько это будет гармонично, зависит не только от педагогов, но и от родителей!