

Физкультура

Всем давно известно, что утренняя зарядка полезна всем, особенно детям, именно поэтому эту правильную привычку мы рекомендуем прививать в раннем детстве.



Ежедневная зарядка по утрам способствует не только необходимому физическому развитию ребенка, но и получению заряда положительной энергии и хорошего настроения. Благодаря зарядке каждое утро для малыша будет бодрым, ярким и интересным.

Комплекс упражнений для утренней зарядки вы можете чередовать через 7-8 дней, добавлять свои идеи и импровизировать – можно делать упражнения под музыку или со словами, главное, чтобы зарядка проходила весело и нравилась малышу

Не сомневаемся, что ваш малыш с удовольствием будет делать утреннюю зарядку в стихах:

ВОРОБЫШКИ -ПТАШКИ (каждое упражнение надо повторять 3-5 раз)

1. *Ходьба с высоким подниманием ног и взмахами рук (марш)*

Утром солнышко встаёт
На зарядку всех зовёт.
Топ-топ-топ-топ
На зарядку всех зовёт.



2. *Стоя. руки опущены, поворачивать голову в стороны, стараться не опускать подбородок*



Воробышки-пташки
Серые рубашки,
Чик-чирик, чик-чирик –
Раздаётся громкий крик

3. *Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуть в стороны. Выполнять наклоны вниз. Отводя руки назад за спину*

Воробышки наклонились,
Водички напились,
Зёрен поклевали
И ровно встали



4. *Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднимая руки в стороны, присесть на корточки и пальцами постучать по полу (клюём)*



Птички стайкой прилетели
И на травку быстро сели.
Поклевали крошки хлеба,
Улетели все на небо.

5. *Бегать, взмахивая руками, как крыльями*

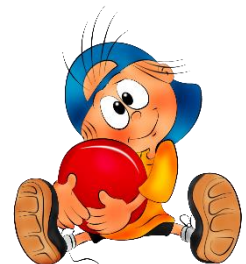
Воробышки, воробышки
Летят, летят, летя,
Найти скорее зёрнышки
Хотят, хотят, хотят.



Профилактика плоскостопия

Для профилактики плоскостопия делайте гимнастику для стоп.

- ◆ Усадите малыша на пол и предложите ему побыть обезьянкой. Вокруг разбросайте разные (небольшие) предметы и попросите кроху собрать их пальчиками ног. Покажите, как это делать. Задача окажется не из легких!
- ◆ Сядьте на полу (на мягкой поверхности) друг напротив друга, зажмите полотенце (или одежду) между ногами и поиграйте в «перетягивание каната».
- ◆ Сядьте на полу, передавайте друг другу мяч, толкая его стопами (можно использовать любой катающийся предмет)
- ◆ Пусть малыш поднимет руки вверх, станет на носочки и пройдет несколько кругов по комнате. Это упражнение хорошо тренирует мышцы голени и стопы. А потом попросите его пройти на пятках.



ПРЫЖКИ

Существуют 2 вида прыжков: первый - чтобы победить страх (например, спрыгнуть с какой-то высоты к вам на руки), второй - при котором ребенок просто обучается прыгать.



Чтобы обучить малыша прыжкам, спрыгните со ступеньки (с любой возвышенности, даже мягкой) сами, а затем, поставив ребенка на ту же ступеньку, встаньте к нему лицом, возьмите за руки, предложите чуть присесть и прыгнуть вам навстречу.

Когда малыш станет прыгать совсем уверенно, держите его за одну руку, а потом позвольте прыгать самостоятельно. Позже дети учатся прыгать на месте на двух и одной ноге.

УРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ. ХОДЬБА ПО УЗКОЙ ДОРОЖКЕ.

На полу обозначьте мелом (верёвками, палками, игрушками) дорожку шириной 30 см. В конце и начале дорожки на уровне глаз ребёнка посадите большую игрушку (малыш к ней пойдёт по дорожке в гости). В дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до 20-10 см. Предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Возможные варианты упражнений:

а) Пройти по "дорожке", ставя ножку за ножкой.

б) Дойдя до конца "дорожки", развернуться и пройти обратно.

в) Поднять одну ногу и постоять так несколько секунд.

Обращайте внимание на положение стоп при ходьбе: линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, внутренний край стопы слегка приподнят. Голову держать прямо, не опускать, подбородок не касается груди, глаза смотрят на игрушку.

Ходьба боком. Ходить боком по "узкой дорожке" мелкими приставными шагами. Научите малыша хорошо передвигаться и в правую, и в левую стороны. Так же следите во время ходьбы за положением головы и тела – они составляют одну прямую линию.



ПРИЯТНЫХ ВАМ ЗАНЯТИЙ!