



**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 достали -  
Распрямитесь. Выше стали!  
И стоим на руки в брюки -  
Перед зрұрыо ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали  
Повторим рыбки руками.  
Эй, не зорбитесь, ребятаки!  
До конца сборнi попатки.

Стой! Опора есть для ног?  
Рұку вверху, орудую - в бок.  
С упражнением знакомы?  
Называется наклоны.

Вправо-влево повторяю,  
Гн м себя и выпрямляю.  
А теперь наклон вперед.  
Рұки в стороны. И вот

Кажется, что бергитесь  
Ветряная мельница.  
Встали. Выдохнули: "Ох!"  
Вдох и выдох. Слюба - вдох.



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



## НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

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

(Движение головой вверх и вниз)

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

(Повороты головы направо и налево)

Покивать по сторонам  
Нужно нам, так нужно нам.

(Наклоны головы к плечам)

Головою покрутить  
Не забыть, не забыть.

(Вращение головой)

И Незнайками побыть  
Плечи вверху и опустить.

(Пожимание плечами)

И плечами поворачивать  
Нужно 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 пугу (ноги брыз/скрестно)
- Вот машинка едет (руки "рулят")
- А за ними мчится зусь (упражнение "Велосипед")
- На белоснеге.

Собсем 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 играют обезьянки:  
 Правой ножкой топ, топ!  
 Лево́й ножкой топ, топ!  
 Ру́чки в́верх, в́верх, в́верх!  
 Кто поднимет выше всех?



### «ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Вверх до неба, вниз до травки  
 Вверх до неба, вниз до травки.  
 Покружились, покружились  
 Вух! Побалались!





## -ВЕСЁЛАЯ 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 взгляду туда – сюда,  
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 игру мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что близки и что вдаль  
Глазки рассмотрим до дна.

В пятницу мы не зеваем  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бежали зрачки.

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

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

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

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

Смотреть прямо перед собой, поставить  
палец на расстояние 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  
слезные выделения глаз)

Посмотреть взглядом 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, оружья,  
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 борными 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 организмованию 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 обеспечивать 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 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, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянуться вверх, поднимаясь на носки.

2. "Воробушек".

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

3. "Вертушка".

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

4. "Победил комара".

И. п. — стоя прямо, ноги бровь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне зрени, лица, над головой.

5. "Маятник".

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

6. "Пчела".

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

7. "Бычок".

Ходить по комнате, поворачивая голову направо и налево, и протяжно произносить "му-му", подражая бычку.

## КОМПЛЕКС № 2

1. "Забей гвоздь".

И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, пальцы сняты в кулаки. Постучивать правым кулаком по левому, как бы забивая гвоздь в стену.

2. "Маленький и большой".

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

3. "Кошка зорбится".

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

4. "Кошка прогибает спину".

И. п. — стоя на четвереньках. Поднимая голову 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. Выполните 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, перекачивать большой мяч по полу, толкая его руками.

### 4. "Мяч вокруг ног".

И. п. – стоя, ноги врозь на уровне 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".

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

### 6. "Футбол".

Ходить по комнате и толчками 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 врозь, 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. "Прознование с палкой".

И. п. – лежа на груди, вытянув руки с палкой вперед. Поднимите палку от пола вверх, что заставит ребенка прознуться.

### 5. "Приседание с палкой".

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

### 6. "Ванька-станька".

И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги слегка 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 зрелой клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать зрелую клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой озвучивания подвижности лезких, а следоба - тельно, и зазобый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общаго 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 свиснув на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном ящике, где дети подолгу просиживают 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 голову, с разведенными плечами. Чтобы научить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

Взрослый должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об высоте прыжка или силой, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подпрыгивания).





## О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



При выполнении в метании 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 выполнять 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 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 ОСАНКЕ

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 упражнение, как пошение на золоте книги. Книгу положить на золоту, 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 даются индивидуальные советы.

