

## **«Упражнения по физкультуре для всей семьи»**

В раннем дошкольном возрасте двигательный опыт детей чрезвычайно мал. Мышцы туловища и конечностей находятся на самой ранней стадии развития. Нуждается в укреплении и устойчивости равновесия, необходимая при выполнении большинства движений. В этот период ребенок учится многому: осваивает ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него развивается активная речь, поэтому он особенно нуждается в материнской поддержке и заботе.

Многие родители еще смотрят на привлечение детей к физическим упражнениям как на напрасную трату времени, мол, если ребенок здоров, то он итак здоров. Не забывайте: каким бы крепким от природы ни было здоровье, ребенка все равно нужно закалять, поддерживать «в форме». Существует комплекс упражнений, который имеет свое название. Он имитирует трудовые процессы или знакомые движения. Такие упражнения дети выполняют с большей охотой. Обязательно следите за дыханием. Большинство малышей естественно, стремятся к задержке дыхания, потому что объединить его с движениями очень нелегко. Но это вредно. Чтобы дети равномерно и глубоко дышали нужно подать команды, пока дыхание не станет автоматическим процессом.

Летом, в теплые осенние и весенние дни лучше всего проводить занятия на свежем воздухе: во дворе, в парке или в сквере, на балконе. Если придется заниматься в комнате, не забудьте ее хорошенько проветрить, оставить открытой форточку, но поставьте ребенка, да и сами встаньте так, чтобы вы не попали на сквозняк.

### **Комплекс упражнений.**

1. «Собираем урожай». Ходьба по комнате. Поднимаясь на носках, делать движения руками, будто срываете яблоко с дерева. В среднем темпе 40-50 сек.
2. «Аист». Ходьба по комнате. Подниматься на пальцах одной ноги, а вторую сгибать перед собой в колени. Дыхание произвольное. В среднем темпе 40-50 сек.
3. «Утенок». Ходьба по комнате в «развалочку», имитируя утку, держа руки на коленях. В среднем темпе 30-40 сек.

4. «Потяни канат». Встать прямо, ноги врозь, поднимая руки вперед-вверх (вдох), делать такие движения, будто держишься за канат и тянешь его вниз, немного согнув колени (выдох) 14-16 раз.
5. «Метание в цель» Встать прямо, одна нога впереди. Согнуть одну руку к плечу, вторую выпрямить перед собой, слегка наклониться вперед. Сделать рукой и туловищем движение вперед, имитируя метание камня в цель. В среднем темпе каждой рукой 12-14 раз.
6. «Косец». Встать прямо, ноги врозь, руки подняты вперед. Поворачиваясь налево и направо, делать широкие, размашистые движения руками, изображая взмахи косы. Дыхание произвольное.
7. «Поднимаюсь по лестнице». Встать прямо, ноги вместе, руки слегка согнуты. Выполнять ногами движения, будто поднимаешься по высоким ступеням. Дыхание произвольное. В среднем темпе 25-30 сек.
8. «Плавание». Лечь на пол, лицом вниз. Разгибая руки, изображая плавание на спине. В среднем темпе 25-30 сек.
9. «Вертолет». Лечь на живот, руки развести в стороны, ноги вместе. Поднять туловище вверх и опустить. В среднем темпе 8-10 раз.
10. «Велосипедист». Лечь на спину, руки под головой, сгибать и разгибать ноги, будто едешь на велосипеде. В среднем темпе 15-20 сек.
11. «Лошадка». Бегать по комнате, поднимая колени, 20 сек.
12. «Зайчик». Бегать по комнате, подскакивая, как зайчик 20 сек.
13. «Качалка». Встань прямо, ноги врозь, руки на поясе. Подняться на носках и, опускаясь, сделать перекат на пятки. В среднем темпе 10-12 раз.

Комплекс следует выполнять примерно в течение полугода. Почаще играть в подвижные игры: «Догоню-догоню», «Лошадки» и т.д. Непременно затевайте их во время прогулок. Разумеется взрослый не наблюдатель, не командир, а активный участник, партнер такой гимнастики- игры.

Мельничка. Ноги вместе, одну руку поднять вверх, другую опустить. Круговые движения руками: работает мельничка.

Дровосек. Ноги на ширине плеч, руки согнуты над головой наподобие «топорика». Вдохнуть и быстро сделать движения, словно подрубливаешь пень, потом выпрямиться.

Деревце. Ноги вместе, руки подняты вверх, - момент затишья перед бурей. И вот начинается ветер, который качает дерево, - выполнять движения туловищем вперед и назад, влево и вправо.

Ванька-Встанька. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки над головой. На счет «раз» подняться и сесть, на «два» лечь.

Любимый спорт, зарядка, свежий воздух укрепляют здоровье, совершенствуют организм. Но и здесь нужна уверенность. Игры до утомления, напряженные тренировки, длительное пребывание на морозе, на солнце, в воде неблагоприятны для нервной системы, для растущего детского организма. Тяжелая физическая нагрузка тормозит развитие половой системы - об этом забывать никак нельзя.

Уже с малолетства следите за осанкой. Конечно, не надо все время одергивать, кричать, требовать. Будьте тактичны, выдержаны, но очень настойчивы. Наблюдайте, как они ходят, сидят, стоят. Нужно, чтобы мебель была по росту, чтобы не приходилось тянуться к столу, или наоборот, горбиться, склоняясь над ним. Когда гуляете, не тащите ребенка за руку, не идите слишком быстро, даже если торопитесь, иначе он не поспеет за вами, будет бежать неловко в напряженной позе. Не разрешайте загребать ногами земля, косолапить, сутулиться, вытягивать шею, опускать при ходьбе голову. Позаботьтесь об обуви-удобной, по ноге, на жесткой подошве и невысоком, широком каблуке, чтобы не развилось плоскостопие. Тапочки, чешки, кеды, необходимые для занятия физкультурой, танцами, нельзя носить сутра до вечера.

### **«Профилактика плоскостопия»**

К сожалению, плоскостопием страдает немало детей. Как известно, стопа наша состоит из мелких костей, соединенными мышцами и связками в упругий свод- своеобразную рессору, которая пружинит при ходьбе. Если мышцы и связки ослабевают, свод этот как бы опускается, расплющивается- возникает плоскостопие. И любой неполадок фундамента отражается на всем теле: на осанке ребенка, формировании его внутренних органов.

Дети, страдающие плоскостопием, быстрее устают, не могут долго стоять и ходить, жалуются на боль в ногах, спине. Плоскостопие чаще всего развивается у очень полных, тяжелых или наоборот, слабых, плохо развитых ребятшек. Для того, чтобы предупредить это неприятное заболевание, нужно заниматься физкультурой, много ходить, бегать, делать утреннюю зарядку. А если плоскостопие уже развилось, необходима специальная гимнастика, укрепляющая мышцы и связки стопы.

Полезно походить на носках по полу и наклонной плоскости, ходить на наружных краях стопы «косолапый мишка», катать босой ногой по полу мячик, обруч, захватывать и поднимать мелкие предметы. Вот несколько упражнений. Эта гимнастика похожа на игру и доставит ребенку немало удовольствия. Делать упражнения нужно ежедневно, в течении 6-9 месяцев по 10 минут в день. Лучше босиком на ковре.

1. Зажав между стопами мяч, медленными шажками продвигаться по комнате, стараясь не выпускать его 25-30 сек.
2. Лечь, опереться руками в пол за спиной и стараться как можно выше поднять зажатый между выпрямленными ногами мяч, 8-10 раз.
3. Положить на пол палку или щетку с длинной ручкой, пройти по ней боком на цыпочках, заложив руки за голову, 6-8 раз.
4. Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Стараться пальцами то одной, то другой босой ноги поднять платок с пола по 5-6 раз.
5. Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе, вращать на полу мяч то левой, то правой ногой по 10 раз.
6. Сидя на полу, захватить пальцами обеих ног платок и быстро лечь, сгибая ноги, стараясь не выпустить платка 8 раз.
7. Подскоки на цыпочках на одной ноге, в пальцах другой зажат платок по 12-14 раз.
8. Походит сначала на носках, потом на пятках 25-30 сек.

Когда эти упражнения надоедят, добавьте несколько новых. Положите, например, на пол большой платок. Пяткой ребенок прижимает его к полу, а пальцами той же ноги стараются захватить и вытянуть. Или сидя на полу, на стуле, поднимать пальцами ног, разбросанные по полу карандаши, спичечные коробки. Ну и, конечно, дома, а летом на улице нужно стараться бегать босиком.

Физкультура, конечно не волшебная палочка, не панацея от всех бед. Главная задача ее - воздействовать на организм в целом, мобилизовать, подхлестнуть его собственные защитные силы. Лучшего средства человечество пока не нашло и вряд ли когда-нибудь отыщет. Очень бы хотелось, чтобы вы крепко навсегда в это поверили.