

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ «Детский сад «Тополек» с.Кольчугино»

Рекомендации для родителей
«Физическое развитие для детей дома»



Выполнила: инструктор по
физической культуре,
воспитатель
Саликова С.В

с.Кольчугино
2020г.

Рекомендации для родителей «Физическое развитие для детей дома»

Рост и развитие ребенка - сложный процесс. Развитие скелета в этом возрасте еще не закончено, под влиянием большой и неравномерной нагрузки он может легко деформироваться.

Поэтому родители должны внимательно следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел, правильно двигался. Ведь при нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата. Деятельность сердечно-сосудистой системы у детей дошкольного возраста хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а физические упражнения прекрасно ее тренируют, благодаря чему улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

В результате развития дыхательной мускулатуры объем легких увеличивается. Но носовые и легочные проходы у детей сравнительно узки, что приводит к плохой вентиляции легких и некоторому застою воздуха, а у растущего организма потребность в кислороде большая. Вот почему так важны игры, упражнения на свежем воздухе. Родителям необходимо также следить за правильностью вдоха и выдоха при выполнении движений.

Разные группы мышц у детей дошкольного возраста развиты неодинаково. Особенно важно достичь равномерного развития тех мышц спины, брюшного пресса и плеч, которые будут способствовать выработке правильной осанки. В этом также существенную роль сыграют физические упражнения.

Одним из компонентов роста и развития является развитие движений. У детей дошкольного возраста еще нет четкости движений при ходьбе. Для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий и семенящий шаг. Дети этого возраста охотно играют с мячом, но поймать мяч, далеко его бросить, попасть в цель им еще трудно, так как их движения недостаточно согласованы, слабо развит глазомер. Они быстро утомляются от однообразных движений и отвлекаются от занятий.

Бег, прыжки, метание - те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от его ловкости, быстроты, силы и выносливости, то есть от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о совершенствовании не только костно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, но и о физической подготовленности ребенка.

Малыш овладевает необходимыми двигательными навыками постепенно, поэтому необходимо соблюдать определенную последовательность в освоении движений, правильно сочетать основные виды движений и упражнений

Спортивные игры для детей 3-4 лет Путешествие

Любая комната в глазах малыша может превращаться в игре то в бушующее море, то в таинственный остров, то в далекую планету, а то и в «настоящий» мир

динозавров — в зависимости от темы игры. Стул вдруг превращается в гору, которую надо преодолеть, или туннель, через который приходится пробираться ползком (между ножек). Диван становится кораблем или автобусом, край ковра — дорожкой над пропастью, а сам ковер превращается в океан... Фантазия детей безгранична. Попробуйте устроить путешествие с преодолением препятствий — перебраться через «горный хребет» (пройти осторожно по дивану), преодолеть «трещину в леднике» (с дивана — на стул), обойти «болото» (по краю коврика или протянутой на полу скакалке). Придумывайте свои маршруты и препятствия, малыш, преодолевая их, будет развивать ловкость и сообразительность.

Кубики

Из кубиков можно не только строить гаражи и домики. Попробуйте поиграть в «перенос башни». Разделите кубики на две кучки — первая в одном конце комнаты, другая в противоположном. Задание: как можно быстрее взять кубик и перебежать в другой конец комнаты. Там поставить на первый кубик второй и перенести снова к первой «кучке». Ставим третий кубик — теперь, не уронив, возвращаемся обратно, за четвертым. Помните, держать «башню» разрешается только за нижний кубик! Кто сможет собрать все кубики и не разрушить «башню»?

Игровые физические упражнения для детей 3-4 лет

Движение – это жизнь, а для маленького ребенка – еще и развитие. Гимнастика для детей 3-4 лет нужна для укрепления мышечного корсета и правильного формирования опорно-двигательного аппарата, осанки. Двигательная активность стимулирует иммунитет и мозговую деятельность малышей. Ее польза огромна, а противопоказаний практически нет. Но как заниматься с малышом дома, какие упражнения подходят для возраста 3-4 лет?

Гимнастика в игровой форме

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.

(наклоны головы к плечам)

Вот так, вот так

Головой своей крутили.

Головой своей крутили.

(круговые движения головой)

Медвежата мед искали

И в лесу, и в бору,

(наклоны в стороны, рука делает козырек у лба)

На лугах и в цветах,

На малиновых кустах.

(наклоны вниз к полу)

Дружно дерево качали

Вот так, вот так,

(покачивания вытянутыми вверх руками на носочках)

Дружно дерево качали

Вот так, вот так.

(круговые движения тазом, руки на поясе)

Много меда набирали,

Ложками его черпали,

(наклоны вперед сидя на полу, ноги по сторонам)

Мягким хлебом заедали, Мятным чаем запивали.

(ребенок показывает, как он ест)

А потом они плясали

Вот так, вот так,

(пружинящие приседания с поворотом туловища)

Лапы выше поднимали

Вот так, вот так.

(подскоки с поднятием колен)

Спортивные игры для детей 4-5 лет

Сбей мяч

Игра на развитие ловкости и координации движений

Положите на табурет большой мяч. Малыш, стоя перед табуретом на расстоянии 1,5-2 м, по сигналу «Сбей мяч!» бросает маленький мяч (диаметр до 10 см) в большой так, чтобы сбить его.

Карлики и великаны

Игра на внимательность, быстроту реакции

Игроки становятся в круг. Ведущий объясняет, что если он скажет **КАРЛИКИ**, все должны сесть на корточки, а если скажет **ВЕЛИКАНЫ**, все должны встать. Кто ошибется, выходит из игры. Ведущий может намеренно подавать неправильные команды, например: **КАР... ТОШКА**, **ВЕ... РЕВКА**, **КАР... МАНЫ**, **ВЕ... ДЕРКО**. Победителем становится самый внимательный игрок, то есть тот, кто останется в игре последним.

Игровые физические упражнения для детей 4-5 лет

Зайчик-попрыгайчик

Для упражнения потребуется 4 коврика «Трава», «Шипы» или «Шишки». Прыжки на месте (10 раз).

Косолапый мишка

Для упражнения потребуется 4 коврика «Трава». Исходное положение стоя, стопы параллельно, руки на поясе.

Становимся на внешний край стопы, затем в исходное положение (10 раз).

Фламинго

Для упражнения потребуется 4 коврика «Трава», «Шипы» или «Шишки». Исходное положение стоя, руки на поясе.

Попеременно стоим на одной ноге 3-5 секунд и на другой 3-5 секунд (4 подхода)

Спортивные игры для детей 5-6 лет

Домашний боулинг

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила

просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

Бег с воздушными шарами

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребуются усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

Игровые физические упражнения для детей 5-6 лет

Упражнения для правильной осанки детей

- 1.«Самолет»:** ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.
- 2. «Мельница»:** одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.
- 3. «Дровосек»:** поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку - ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.
- 4.«Рыбка»:** ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

Спортивные игры для детей 6-7 лет

Поиск сокровищ

Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно нарисовать целую карту «острова сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».

Канатоходец

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не отступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

«Автомобиль»

Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях во время карантина. Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.

Игровые физические упражнения для детей 6-7 лет

Упражнения для восстановления дыхания

1. Роза и одуванчик

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

2. Курочка

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

3. Хомячок

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.