

Физкультура

для малыша



# Как заниматься физическими упражнениями

С ребенком дошкольного возраста рекомендуется несколько раз в день, не в строго определенное время, проводить физические упражнения в виде кратковременных имитационных движений и игр, объединенных в комплексы из 6-8 упражнений. Целесообразно включать занятия утром после сна, а также после дневного сна – они совершенно обязательны и проводятся всегда в одно и то же время. Упражнения, состоящие из разнообразных погрязательных движений, развивают творческую фантазию. Они интересны ребенку и малоутомительны.



## Физкультура для малыша

Ребенок растет, развивается, становятся более совершенными его движения: ходьба, бег, прыжки, лазание и бросание. Кроме того, начинается овладение некоторыми тонкими движениями кисти и пальцев, например, застегивание пуговиц, рисование карандашом. Дети 2,5-3 лет охотнее бегают, чем ходят, однако они еще плохо ориентируются в пространстве, могут терять равновесие и останавливаться, а затем снова самостоятельно продолжают движение.

Хорошими помощниками в развитии общих движений, в развитии подвижности кистей и пальцев рук могут быть специальные упражнения и игры с применением различных игрушек, мячей, обручей, шаров, трехколесных велосипедов, санок, лопаток. Занимаясь с детьми, нужно помнить, что до 3 лет они отличаются повышенной возбудимостью и эмоциональной неустойчивостью.

Дети очень подвижны, но быстро устают от однообразных движений, не могут долго без перерыва ходить или бегать.



*Нужно сдерживать чрезмерную активность и умело переключать на спокойные игры. Важно постоянно наблюдать за позой ребенка. Часто он может принимать неправильное положение, что вредно отражается на осанке и вызывает утомление. В играх и упражнениях не только совершенствуются движения, но и воспитываются важные качества: смелость, уверенность, настойчивость, умение согласовывать свои действия с действиями других, выполнять определенные, вначале очень простые правила. Продолжительность занятий не должна превышать 10 минут. Физическая культура дошкольника должна проводиться ежедневно. Для детей в возрасте 3-4 лет достаточно выполнения 4-5 подражательных упражнений, а для более старших детей в утреннюю гимнастику должны входить несколько общеразвивающих упражнений, бег, ходьба.*



# Тримерный утренний комплекс упражнений для детей 2-3 лет

Очень хорошо проводить утреннюю гимнастику в виде подвижной сюжетной игры, включая 3-4 физических упражнения имитационного характера. Не забудьте о ходьбе, упражнениях для укрепления мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, спины и живота, о беге в течение 10 секунд и заключительной ходьбе, которая успокаивает дыхание, выравнивает работу сердца и приводит организм в обычное спокойное состояние. Проводя утреннюю гимнастику, каждый раз меняйте игровую сюжет. Разнообразие зависит от вашей фантазии. Можно строить комплекс упражнений, изображающих полет бабочки, движение теплового, самолета, перелет птицы, включать упражнения с платочками и т.п.

**Упражнение 1.** Ходьба по комнате со свободным размахиванием рук в течение 1-1,5 минут.

**Упражнение 2.** Потягивание. Ч.п. – стоя, расставив ноги на ширину плеч. Поднимание рук вверх ладонями вперед с потягиванием туловища, затем опускание их вниз. Повторить 3-4 раза. Во время выполнения упражнения взрослый говорит вслух: «Потянулся (лась) вверх-вверх и опустил (ла) руки вниз».

**Упражнение 3.** Приседание. Ч.п. – стоя, слегка расставив ноги. Приседание с опусканием рук на колени и наклоном головы вперед. Затем вставание, выпрямление туловища и отведение рук за спину, разводя плечи. Повторить 2-3 раза. Вы говорите: «Присел (а), стал (а) маленьким (ой), а теперь встал (а) и выпрямил (а) спину».

**Упражнение 4.** «Начание деревьев». Ч.п. – стоя, широко расставив ноги и разведя руки в стороны. Наклоны туловища вправо и влево, поднимая то левую, то правую руку вверх. Повторить по 2-3 раза в каждую сторону.

Вы говорите: «Сильный ветер качает дерево то туда, то сюда».

**Упражнение 5.** Бег по комнате в течение 10-12 секунд.

**Упражнение 6.** Заключительная ходьба по комнате в течение 30-60 секунд.



## Комплекс 2

### «Вырасти большим»

**Упражнение 1.** Ходьба по комнате на носках в течение 30-60 секунд.

**Упражнение 2.** Поднимание рук вверх. И.п. – стоя, слегка расставив ноги. Поднимание рук вверх – немного в стороны – и опускание их вниз. Повторить 4-6 раз. Вы говорите: «Вот какой (ая) я вырос (ла) большой (ая).»

**Упражнение 3.** «Птички клюют». Присаживание на корточки, постукивая пальцами о пол, с последующим выпрямлением туловища. Повторить 3-4 раза. Говорите: «Птичка захотела поесть, присела и клюет зернышки».

**Упражнение 4.** «Самолеты летят». И.п. – стоя, разведя руки в стороны. Наклоны туловища вправо и влево с широким размахиванием рук. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. Говорите: «Самолеты полетели, полетели».

**Упражнение 5.** Бег на носках с согнутыми в локтях руками – 10-12 секунд.

**Упражнение 6.** Заключительная ходьба в течение 0,5-1 минуты.



# **Триггерный утренний комплекс упражнений для детей 3-4 лет**

**Упражнение 1.** «Лист ходит по болоту».

Ходить, высоко поднимая колени, спина прямая. Пройти по комнате 1-2 раза. Дыхание произвольное.

**Упражнение 2.** «Ласос». Ноги расставить на ширину плеч, руки на затылке. Наклонить корпус вправо, одновременно правой рукой коснуться ноги ниже колена (выдох). То же – влево. Повторить 3-5 раз.

**Упражнение 3.** «Курочка клюет зернышко».

Присесть и постучать пальчиком о пол, произнося при этом «ко-ко-ко» (выдох). Повторить 3-5 раз.

**Упражнение 4.** «Воробушек скачет». Прыгать на обеих ногах – сделать 4-6 прыжков, а затем ходьба 10-12 шагов. Повторить 2 раза.



# Примерный утренний комплекс упражнений для детей 5-6 лет

**Упражнение 1.** Ходьба. Ходить по комнате с ускорением и замедлением темпа в течение 30-40 секунд.

**Упражнение 2.** «Сильные руки». *У.п.* – стоя, слегка расставив ноги. Согнуть руки до уровня плеч, сжав пальцы в кулаки. При опускании рук разжать их. Повторить 4-6 раз.

**Упражнение 3.** «Пчелка». *У. п.* – стоя, ноги вместе, руки опущены. Присесть, подняв руки вперед, затем выпрямиться, опустить руки и отвести назад. Повторить 4-6 раз.

**Упражнение 4.** «Дровосек». *У.п.* – стоя/ноги на ширине плеч. Поднять вверх сцепленные руки, слегка согнуть их в локтях. Наклониться вперед, одновременно опустив руки между коленями, стараясь их не сгибать. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение 5.** «Пловец». Туловище слегка наклонить вперед, прямые руки также вытянуть вперед (*выдох*), выпрямляясь, развести руки в стороны (*вдох*). Повторить 4-5 раз.

**Упражнение 6.** «Музничек». Сидя на полу с опорой сзади, ноги вытянуты. Поочередно сгибать ноги, скользя ступнями по полу, и возвращаться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

**Упражнение 7.** «Лягушонок». Присесть, разводя колени в стороны, пальцы рук слегка касаются пола впереди туловища, спина прямая; произнести: «ква-ква-ква» (*выдох*). Повторить 3-5 раз.

**Упражнение 8.** «Зайчонок». Руки согнуты в локтях, кисти опущены. Делать легкие прыжки на носках. Чередовать 6 прыжков с ходьбой (12 шагов). Повторить 2 раза. Закончить обыкновенной ходьбой 1-2 минуты.

