

ИГРАЯ, ОЗДОРАВЛИВАЕМСЯ

Воспитывать детей физически совершенными – значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными.

Для решения задач улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства физического воспитания. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействует на детский организм.



Гигиенические факторы включают в себя режим дня, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви. Неоспорим тот факт, что ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня, и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности организма. Использование природных факторов в сочетании с движениями, физическими упражнениями улучшают приспособительные функции организма ребенка.

Двигательные действия, совершаемые ребенком, достаточно разнообразны. Способствуя удовлетворению потребности ребенка в движении, они одновременно и развивают его.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются *физкультурные минутки*. Они проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения у детей дошкольного возраста.

Предлагаю вашему вниманию подборку физкультурминуток, которые вы можете провести с вашим ребенком дома и на улице.

Осенние листочки

Дует, дует ветер, дует-задувает.

Поднять руки вверх, покачать ими вправо-влево

Желтые листочки с дерева сдувает!

Махать руками вперед-назад

И летят листочки кружат по дорожке,

Вытянуть руки в стороны, медленно покружиться

Падают листочки прямо нам под ножки!

Останавливаются, присаживаются на корточки, руки вниз.

Ветер дует – полетим, мы туда, куда хотим. (Бег)



Птички невелички



Лапка, раз!
ногу.
Лапка, два!
Скок-скок-скок!
Крылышко, раз!
Крылышко, два!
Хлоп, хлоп, хлоп!

*Выставляют вперед одну
ногу.
Выставляют другую ногу.
Подпрыгивают на двух ногах.
Вытягивают руку в сторону.
Вытягивают другую руку в сторону.
Хлопают ладошками по ногам как «крыльями».*

Как у наших у ребят

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат:
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
А устали ножки-
Хлопают ладошки:
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

Выполнять движения в соответствии с текстом.

Гриша шел, белый гриб нашел

Гриша шел - шел – шел
Белый гриб нашел.
Раз – грибок,
Два - грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок

*Ходьба на месте.
Хлопки в ладоши.
Приседания.*



Ходьба на месте.

Самолеты

Самолёты загудели,
Самолёты полетели.
На полянку тихо сели,
Да и снова полетели.

*Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками.
Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо.
Присесть, руки к коленям.
«Лететь» произносить «у-у-у-у-у».*

Шофер

Качу, лечу во весь опор.
Бежать, крутить воображаемый руль или кольцо пирамидки.
Я сам – шофер,
Я сам – мотор.
Нажимаю на педаль,
Остановится и нажимать на воображаемую педаль ногой.
И машина мчится в даль.
Бег.



Маленький бычок,
Желтенький бочок,
Ножками ступает,
Головой мотает.
Где же стадо? Му-у-у
Скучно одному-у-у-!

Бычок

*Присели, встали.
Наклоны в стороны.
Потопать ногами.
Медленно покачать головой.
Повернуться вправо-влево*
Наклониться вперед и помахать вытянутыми руками.

Мы веселые милашки
в стороны.

Чудо – куклы, неваляшки
Мы танцуем и поем
Очень весело живем.

Матрешки

Руки на пояс, покачаться

*Приседать и вставать.
Попрыгать на месте.*



Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать!
Наклонился правый бок.

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку,

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку,

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли

И немного подержали.

Головою покачали

И все дружно вместе встали.

Будем прыгать и скакать!

Прыжки на месте.

Наклоны туловища влево-вправо.

Руки вверх.

Присесть на пол.

Сгибать правую и левую ногу.

Лечь на спину, поднять ноги вверх и подержать.

Медленно покачать головой.

Встать.



Инструктор по ФК Фролкина Н. П.