Физическая готовность ребенка к школе

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая готовность ребенка к школе. Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками - факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом. Не случайно на первом году обучения в школе у многих детей возрастает заболеваемость. Некоторые шестилетки не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период жизни.

Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма. Хорошая закалка помогает не только противостоять различным неблагоприятным факторам, возникающим в новых школьных условиях, но и без особого труда, с интересом работать на уроках, своевременно и прочно овладевать знаниями, умениями и навыками.

Физическая готовность ребенка к школе. Все задачи по физической подготовке выпускника детского сада могут быть успешно решены, если работа ведется систематически и поэтапно в каждом возрастном периоде. К концу шестого года жизни показатели физического развития ребенка в среднем достигают: длина тела - 116 см, масса тела - 22 кг, окружность грудной клетки - 57-58 см. Основные движения становятся более сложными: увеличиваются скорость бега, длина и высота шага, в прыжках уже можно обращать внимание на правильность разбега, группировки и приземления, шестилетки уже могут подбрасывать и ловить мяч одной рукой.

Дети знакомятся с техническими элементами различных видов спорта (ходьбы на лыжах, катания на коньках, плавания), овладевают навыками езды на велосипеде, осваивают некоторые спортивные игры (бадминтон,

горки и др.). Серьезные требования предъявляются к развитию физических качеств старших дошкольников - к таким как выносливость, ловкость, быстрота, сила.

К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформулировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. Суточная норма шагов - 1200-1500. Несмотря на то, что дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, у каждого из них необходимо формировать интерес к урокам физической культуры, желание участвовать в играх, проявлять активность на занятиях.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста включает в себя систематические занятия физической культурой, которые проводятся три раза в неделю в разных формах, включая учебную работу: физкультурно-оздоровительные мероприятия, утренняя гимнастика, физкультминутка, физические упражнения и подвижные игры на прогулках. Для обеспечения активности отдыха введены новые формы физкультурно-оздоровительной работы: физкультурные досуги, праздники здоровья, дни здоровья. Наполненные сюжетно-тематическим содержанием, они оставляют яркие эмоциональные впечатления, способствуют развитию интереса и творческой активности ребят.

Вместе с организованными формами физического воспитания необходимо уделять внимание и самостоятельной двигательной активности дошкольников. Именно здесь наиболее ярко проявляются индивидуальные потребности в активных движениях, что требует соответствующих воспитательных воздействий. Одним из показателей хорошей физической подготовки к школе является высокая работоспособность. Она связана со множеством биологических, социальных, гигиенических и других факторов,

поэтому при ее развитии надо учитывать возраст детей, состояние их здоровья, уровень познавательных способностей и т. Д.

Умственная работоспособность дошкольников на занятиях проявляется прежде всего в желании самостоятельно работать, в умении сохранять внимание и не отвлекаться в течение 25 минут занятия, в высокой активности и хорошем усвоении программного материала, в отсутствии выраженного утомления после занятия. Для детей дошкольного возраста характерен большой диапазон работоспособности. Например, выполняя специальные задания, дошкольники с высокой работоспособностью проявляют большую настойчивость и собранность, что позволяет им качественно и результативно справляться со значительным объемом работы в соответствии с учебными требованиями.

В то же время при выполнении длительных и трудных умственных заданий продуктивность в разные периоды занятий у этих ребят может быть различна. Так, часть из них, добиваясь высоких результатов работы в первой половине занятия, резко снижают их во второй, как бы «выкладываясь» в начале работы. Другие же сохраняют высокий уровень работоспособности на протяжении всего занятия, но он характеризуется отдельными кратковременными спадами и последующими подъемами.

Проблема развития умственной работоспособности дошкольников до конца еще не разрешена, что связано с большими индивидуальными различиями, часто перекрывающими возрастные нормы. В дошкольном возрасте дети обладают большими потенциальными возможностями формирования умственной работоспособности, при этом очень важно правильно оценить и определить их предел. Это требует соответствующего внимания и осторожности.

Физическая готовность ребенка к школе. Важно учитывать не только объем и качество выполненной ребенком работы, но и состояние его организма во время трудового процесса, затраты энергии, которая нужна для осуществления данной деятельности. Перед поступлением в школу у ребенка

важно развить желание учиться, пробудить интерес к знаниям, к самостоятельной деятельности. Заинтересованный содержанием материала и умеющий работать дошкольник без особого труда выдержит продолжительность занятия, активно будет участвовать в образовательном процессе.

- при распределении учебного материала следует учитывать, что в начале каждого занятия в течение 4-5 минут рекомендуется давать облегченный подводящий материал. Эмоциональное, интересное начало способствует незаметному «вхождению» в работу и избавляет воспитателя от необходимости делать дисциплинарные замечания.

- очень часто причина массовой отвлекаемости детей на занятиях кроется в однообразном, несодержательном проведении занятий с минимальным использованием педагогических приемов, двигательных и игровых компонентов, способствующих отдыху.

- после включения детей в работу целесообразно в течение 10-15 минут дать наиболее трудный новый материал, а потом провести физкультминутку. Последняя часть (1/3) занятия вновь облегчается за счет повторения пройденного материала. Воспитатель использует живые и интересные приемы обучения, активизирующие детей.

- в связи со снижением работоспособности надо усилить внимание к поведению ребенка, предоставить ему дополнительный отдых, облегченные задания, оказывать индивидуальную помощь и т. д.

ИГРОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Комплексы гимнастики для детей, имеющих нарушение осанки

Родители вместе с ребёнком выполняют упражнения на формирование правильной осанки. Принимая правильную осанку, ребёнок разводит плечи, подтягивает живот, голову держит прямо, лопатки сближает. При необходимости родители оказывают помощь. Необходимо подготовить коврик, гимнастическую палку (длина 25-30см, диаметр 2,5см), мяч средней или большой величины.

Гимнастика после сна (продолжительность комплекса 15-20мин).

Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать.
Спеши же на зарядку
Тебя не будем ждать!
Носом глубоко дыши,
Спинку ровненько держи!

1. Принять правильную осанну, держать 3-4 сек, расслабиться (4-5 раз, темп медленный).
2. Ходьба на носках, на внешнем своде стопы, гимнастическая палка за спиной на лопатках, удерживать за концы руками (1 мин, темп средний).
3. И.П.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. 1- прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку вверх; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
4. И.П.: лёжа на спине, руки за голову. 1-поднять левую ногу, выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
5. И.П.: лёжа на животе, руки под подбородком. 1-прогнуться, приподняв грудную клетку над полом, руки вперёд; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
6. И.П.: то же. Упражнение на дыхание. 1-прогнуться, упираясь на предплечья-вдох; 2-и.п.-выдох. (4 раза, темп медленный).
7. **Игра «Горячий мяч»**
   Семья располагается по кругу, лёжа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У ребёнка в руках мяч. Прогнувшись, ребёнок толкает мяч папе и занимает исходное положение. Папа прогибается и посылает мяч маме. Игра продолжается 2мин. Мяч не должен выходит за пределы круга. Толкать мяч можно только двумя руками.
8. И.П.: стойка ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку без зрительного контроля (закрыв глаза) (3-4 раза, темп медленный).

Следующий **комплекс упражнений** также рекомендуется выполнять под контролем родителей. В процессе выполнения упражнений дыхание не задерживать.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки на поясе (30сек).
2. И.П.: стоя на коленях, руки опущены. 1-сесть на пятки, наклон вперёд, руки вперёд, потянуться; 2-3-держать; 4-и.п. (4 раза, темп медленный).
3. И.П.: лёжа на животе, руки за голову. 1-прогнуться, руки к плечам, сблизить лопатки; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
4. И.П.: лёжа на спине, руки в стороны, ладонями к полу. 1-ноги согнуть в коленях; 2- выпрямить вперёд; 3-согнуть в коленях; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).
5. И.П.: лёжа на спине, руки опущены. Упражнение на дыхание. 1-руки через стороны вверх-вдох; 2-и.п.-выдох (4 раза, темп медленный).

6. И.П.: стойка ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку, держать 3сек, расслабиться (4 раза, темп медленный).

Вот проснулся глазик, а за ним другой
Будем просыпаться всей семьёй.

Дружно за руки возьмёмся
И друг другу улыбнёмся *(Всем встать в круг, взяться за руки)*

Солнце встало за окошком
Потяни к нему ладошки, (*Потянуться руками наверх)*

Руки выше поднимаем,
А потом их опускаем *(Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз)*

Чтоб была красивой спинка,
Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам
И согнулись пополам *(Наклониться вниз, достать руками до пола)*

Друг на друга поглядим
И всё снова повторим. *(Повторить 5 раз)*

Тик-так, тик-так-
Ходят часики вот так! *(Наклоны вправо- влево)*

На одной ноге, как цапля,
Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять
И на другой теперь стоять *(Стоять на правой, левой ноге под счет от 1до 5)*

Будем вместе приседать –
1, 2, 3, 4, 5. *(Приседать, вытягивая руки вперед)*

Колобок, колобок
У него румяный бок *(Присесть, обхватить колени руками, повтор. 3 раза)*

По тропинке, по дорожке
Будут прыгать наши ножки *(Прыжки на 2 ногах)*

А теперь давайте вместе
Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,

От меня не отставай! *(Бег на месте)*

Вдох и выдох, наклонились
Всем спасибо, потрудились *(Дозировка 3 раза)*

ДОМАШНИЙ СТАДИОН

Интерес ребёнка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в ДОУ, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спорт.магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарём различного назначения.

БОЛЬШОЙ КУБ (со сторонами 40/ 40см, высота 20-30см) используется ребёнком для влезания, спрыгивания.

БОЛЬШОЙ МЯЧ В СЕТКЕ подвешивается на шнуре в дверном проёме. Малыш отталкивается, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достаёт до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребёнка, а затем после освоения движений, его следует поднять выше на 5-8см.

НАДУВНОЕ БРЕВНО (длиной 1-1,5м) для переползания, перешагивания. Ребёнок сидит на нём, катает, отталкивает.

ДОСКА (длиной 1,5-2м, шириной 30-20см) для ходьбы, перешагивания и ползания на четвереньках. Для усложнения один конец доски приподнимают на высоту 10-15см.

МЕЛКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПОСОБИЯ:

- мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1кг для детей постарше)
- обручи разных диаметров (15-20см, 50-60см)
- палки разной длины (25-30см, 70-80см, диаметр 2,5см)
- скакалки
- мешочки для метания (маленькие 6/9см, масса 150г) для развития правильной осанки, нося их на голове (большие 12/16см, масса 400г).

ЦВЕТНОЙ ШНУР-КОСИЧКА (длиной 60-70см) для выполнения упражнений, а сделав из него круг - для прыжков, пролезания.

ЛЕСЕНКА- СТРЕМЯНКА (ширина пролёта 45см, высота 100-150см, расстояние между перекладинами 12-15см, диаметр 2,5-3см).

ЛЕСЕНКА ДЛЯ ПЕРЕШАГИВАНИЯ (из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже).

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве укрепления

здоровья. Главное не заставлять детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не более!

С самого начала у ребёнка не должно быть отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Лишние килограммы у детей

(рекомендации для родителей)



Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. Это обусловлено, с одной стороны, постоянным увеличением числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту. Родители многих тучных детей вовсе не испытывают огорчения по поводу неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес является главным признаком ожирения ,а оно ,в свою очередь ,- серьезным заболеванием ,в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным накоплением жира в организме.

Ожирением болеют все дети любого возраста, но пик заболеваемости приходится на 1-й год жизни ,5-6 лет и подростковый возраст. Ожирение -это превышение массы тела больше ,чем на 10% от возрастной нормы .Основными причинами его являются :

-элементарный фактор: избыточное питание матери в течение последней трети беременности; нерациональное искусственное вскармливание ,ведущее к перекорму ;питание, не сбалансированное по количеству белков ,жиров и углеводов;

- конституциональное - экзогенная; связанная с обменом в жировых клетках в условиях, благоприятствующих отложению жира: неправильное питание, недостаточная двигательная активность и др.;

-эндокринная и неврологическая патология, наследственные синдромы с ожирением.

Однако главная причина избыточного веса у детей - перекармливание ребенка в первый год жизни.

Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:

-при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы нормы массы и роста тела для различного возраста;

-при помощи расчета избытка веса к "нормативной" массе тела.

Различают 4 степени ожирения .1 ст.- когда избыток массы тела составляет 15-20% , 2 ст.- 25-50% , 3 ст. -50-100% ,4 ст.- более 100%.



В клинике заболевания у детей различного возраста имеют место неустойчивость эмоционального тонуса, беспокойство или вялость, адинамия.

Старшие дети жалуются на отдышку, быструю утомляемость, головные боли. Такие дети склонны к частым заболеваниям.

Основной этап лечения - диетическое питание в сочетании с повышением двигательной активности.

Лекарственные средства для лечения детей не применяются

(лишь только при вторичном ожирении для лечения основного заболевания).



Диета зависит от возраста ребенка. Если он находится на грудном вскармливании ,необходимо уменьшить количество кормлений (раньше переводить на пятиразовое питание, отказ от ночного кормления),чтобы сократить суточный объем пищи. В рационе ограничивают крупы, основной прикорм - блюда из овощей.

Детям постарше снижают калорийность пищи за счет ограничения углеводов и в меньшей степени - жиров.

Усиление двигательной активности ребенка - обязательное условие для снижения массы тела ребенка. Большое значение имеет физкультура, активация двигательного режима, водные процедуры. Обязательны утренняя зарядка и вечерние прогулки либо пробежки. Применяются массаж, гимнастика, солевые ванны.

Рекомендуемый комплекс утренней зарядки

После 4-х лет дети хорошо усваивают предлагаемые им и физические упражнения. Если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо

сделать от 3-х до 6-ти раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и умыться.

Делая зарядку, держаться прямо, голову не опускать, дышать свободно.

Потягивания с обручем. Взять обруч, встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднять обруч над головой и сильно потянуться. Потягиваясь, сделать глубокий вдох. Опуская обруч, сделать выдох.

Достань до пола. Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Медленно наклониться, не сгибая колени, и достать пальцами до пола. Сгибаясь делать выдох, выпрямляясь - вдох.

Конькобежец. Широко расставить ноги, руки заложить за спину , сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь, делать вдох, наклоняясь - выдох.

Рыбка. Расстелить коврик. Лечь на грудь, руки вытянуть вдоль туловища, пальцы сжать в кулаки. Прогнуть спину, руки отвести назад с разжатыми пальцами (вдох). Затем расслабить мускулатуру, свободно лечь на коврик, сделать выдох.

Наклоны в стороны. Взять обруч. Встать прямо, ноги - на ширине плеч, согнуть руки, заложив обруч за спину. Сделать наклон вправо, затем - влево. Обруч при этом должен быть плотно прижат к спине.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 "Журавушка"

Картотека

Упражнений игрового стретчинга

Подготовила: учитель ФК
Финько М.А.

Сургут

Картотека упражнений игрового стретчинга

Игровой стретчинг- это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Задачи:

- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Значение игрового стретчинга:

- увеличивается подвижность суставов
- мышцы становятся более эластичными и гибкими
- повышается общая двигательная активность
- упражнения направлены на формирование правильной осанки
- воспитываются выносливость и старательность

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

Упражнение 1. «Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

Упражнение 17. «Медведь»

И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Проделать то же движение левой ногой.

Упражнение 18.«Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение21. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая еѐ в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Морской червяк»

Упор стоя согнувшись;

Упражнение 23. «Улитка»

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 24. «Морской лев»

Упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 25. «Морская звезда»

Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 26. «Морской конек»

Сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Дельфин»

Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза»

Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

Упражнение 29. «Уж»

Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «Верблюд»

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 31 .«Кольцо»

И. п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 32. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а леву заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 34. «Волшебные палочки»

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Упражнение 35. «Поза воина»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.
1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;
4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;
5-8 – держать позу.
По 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 36.«Самолёт взлетает»

И.п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.
1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;
2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;
3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;
То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 37. «Сорванный цветок»

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.
1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;
2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;
5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;
То же на другую ногу.
3-4 раза на каждую ногу.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ТЕМА: «КАК ВЫРАСТИТЬ РЕБЕНКА ЗДОРОВЫМ И УСПЕШНЫМ».

Желание вырастить своего малыша здоровым, психически гармоничным и счастливым - мечта каждого взрослого. Только вот очень часто, руководствуясь своими представлениями о здоровье, гармонии и счастье наших детей, мы непоправимо насилуем естественную природу детства. Мы ежедневно стараемся управлять жизнью ребенка, во всех обыденных мелочах заставляя его действовать и жить по нашим представлениям и предписаниям. И тогда при всем большом желании взрослых вырастить здоровых и жизнерадостных детей, мы часто получаем совсем обратное: детей пассивных, несамостоятельных или неуправляемых; безответственных или неуверенных, озабоченных вечными тревогами, страхами; хронических неудачников или просто невротиков; а еще таких, которые лишены интеллектуальной инициативы, познавательных интересов и способностей к творчеству, созиданию.

Но как же избежать этого? Что нужно делать, чтобы не только мечтать о счастливом будущем своего ребенка, но и создавать это будущее каждый день и час?

Многие, наверное, усомнятся, что в чьих-то силах обмануть судьбу: «Одному просто на роду написано счастье, а другому - несчастье. И ничего с этим не поделаешь». Но все-таки даже такие скептики не станут отрицать, что у всякого счастливого человека - особый, счастливый склад личности. А это уже не только от судьбы зависит, но еще и от нас с вами, от воспитания и условий развития.

Здесь мы рискуем услышать раздраженные голоса умудренных дедушкиным опытом: «Меня в детстве держали в строгости, и ничего - вырос нормальным человеком. Отца и деда также воспитывали, и все выросли достойными людьми. А что вы можете сказать нам нового о воспитании?».

Никто не усомниться, что наука сможет сказать новое слово, например, о способах перемещения: колесо, поезд, ракета. Но когда речь идет о психическом развитии ребенка, его воспитании, то почему то тут психологическим и медицинским наукам отказывают в способности открывать что-то новое, принципиально не похожее на общепринятые взгляды?

Может быть, стоит прислушаться к голосу разума и науки и начать с того, чтобы пересмотреть свои взгляды на ребенка, процесс его роста и становление личности?

Если обратиться к закономерностям естественного развития детей, природе этого естества, ее свободной сущности, то можно понять, что силой ничего не возьмешь от природы, силой ее только разрушишь. И не стоит подчинять, подавлять, управлять маленьким «беспомощным» человеком, а лучше пытаться сделать так, что бы ребенок естественным для него путем становился увереннее в себе, самостоятельнее, умнее и добрее, все более способным к творчеству и все менее способным ко злу. Может быть в этом природный смысл Взрослого рядом с Малышом в процессе его роста - защищать, любить и принимать таким, каков он есть, понимать, приходить на помощь, содействовать, сопровождать.

При этом не только дети обретут условия для гармоничного и интеллектуального развития, но и взрослые помогут самим себе:

научатся терпению и терпимости. Но нужно захотеть научится. Любящие мамы и папы, оцените свое отношение к ребенку, свое собственное поведение, свои методы воздействия. Попытайтесь строить их на основе предлагаемых нами принципов сопровождения:

Не навязывайте себя никому, в том числе и детям (ребенку), с которым вы хотите заниматься. Если по каким-то причинам вашим детям не понравились занятия, значит отложите их до лучших времен, и попробуйте понять, что вы сделали не так.

Если не знаете, как воздействовать - остановитесь. В процессе занятий с детьми (одним ребенком) могут произойти инциденты, возникнуть трудности, устранить которые сразу не получается. Проигнорируйте это событие, продолжайте вести занятия так, как будто ничего не произошло, либо просто прекратите всякое свое воздействие, влияние, переключитесь на что-нибудь другое, успокойтесь. Потом поразмыслите над этим, постарайтесь сами, или с чьей-нибудь помощью понять это происшествие.

Устраните из вашего общения с детьми те способы или формы воздействия, которые вызывают у детей протест или негативную реакцию. Не подавляйте, не поучайте, не игнорируйте самого ребенка, а просто не воспринимайте незрелые формы его реакции и поведения. Насильственные методы не только не исправят положение, но еще больше усилят дефекты личности и поведения ребенка.

Исключите неприязнь к детям и свои отрицательные эмоции на момент ваших занятий с ним. Мы не можем скрыть от детей свои отрицательные эмоциональные состояния: страх, тревогу, раздражение, апатию - они невольно будут влиять на состояние детей, как бы заражая аналогичными эмоциями. Наша собственная

нервозность может перекрыть весь положительный эффект занятия с ребенком. Настраивайтесь перед делом, заряжайтесь добрыми чувствами к детям, заряжайте их радостью, светом, теплом.

Соблюдайте принципы равенства и сотрудничества с детьми. Помните, что вы взрослый, потому что ведете занятия; во всем остальном вы такой-же участник, как дети. Вы также ползаете с ними по полу, собирая воображаемые грибы, или капризно стучите ножкой. Вы - образец того свободного, творческого поведения, которому невольно подражают и к которому тянуться дети.

Не фиксируйте внимание на неудачах, не делайте замечаний, даже если вы искренно желаете в этот момент что-то исправить, кому-то помочь, кого-то больше подбодрить.

Избыток вашего внимания или отрицательная оценка способны нарушить эмоциональное состояние ребенка, а значит - повредить ему. Где найти ребенку тот базис безусловного тепла, поддержки, признания его таким, каким он есть - маленьким, неуклюжим, беспомощным - равным себе и другим - таким же значительным и любимым? Наши малыши с утра до вечера слышат от взрослых: «Не так, не такой, не туда и т.д.». Как тяжело им и трудно выстоять, защитить и сохранить положительное представление о самих себе. А без этого не будет у них психического здоровья, гармоничного развития.

Давайте качественные оценки, если не можете удержаться вообще от оценки. Например, сказать, "Как сияют глазки у Колиного зайчика", предпочтительнее, чем заметить, что "Зайцы совсем не так прыгают, как делает Коля", или похвалить, что "Руками Коля очень правильно показывает". В режиме естественного развития детей не

бывает правильных и неправильных действий, здесь у всех все получается, все проявляют себя, как могут и как хотят, не боясь получить порицание или осуждение.

Не сравнивайте детей с кем либо в неверном свете, не ставьте никого в пример, помните, что здесь главное - не результативные достижения, а внутренняя свобода, эмоциональное благополучие, из которых неизбежно последуют и свобода мыслей и свобода внешних проявлений в мимике, движениях. Только тогда механизм подражания у детей сработает эффективно. Дети сами себе выберут пример для подражания, кому что придется по душе.

Не выражайте свои симпатии и внимание к детям в избыточной форме. Как ни парадоксально, это тоже может повредить. Один ребенок может привыкнуть к такому обращению и будет требовать всегда только его, будет страдать от перемены вашего отношения. Другой, наоборот, будет бояться такого обращения, стремиться не соответствовать этой симпатии, считать перепады в вашем настроении изменением вашего отношения к нему лично. Используйте разные формы несловесной поддержки ребенка - улыбку, подбадривающее пожатие руки, мимоходное прижатие к себе, поглаживание по спине, по голове, подмигивание, обнимание за плечи и т.п. Что подскажут ваши руки и сердце.

Во всех случаях - сознание заповеди "не навреди"и ощущения чувства меры и избытка вашего воздействия на детей - главная наука нашего постижения. Лучше воздействовать на ребенка реже, но обдуманней, предвидя далекие последствия своего влияния на его

психику и судьбу.

Соблюдение принципов, учитывающих естественные закономерности развития детской психики, поможет самим взрослым повысить свой самоконтроль. Самоконтроль взрослого - не только необходимое условие его собственного личного роста, но и единственная гарантия полноценного развития личности ребенка. Ведь это так легко понять, что любому маленькому существу для его естественного развития необходима атмосфера безопасности, защищенности, отсутствия угрозы нападения или потери поддержки. Эмоциональное благополучие для ребенка, все равно, что для ростка свет, тепло, влага, удобрение, почва и т.п. Чтобы нормально расти, ребенку нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас, взрослых.

Принципы взаимодействия с ребенком

1. Уважать в ребенке человека со всем хорошим и плохим, что в нем есть:

- За то, что для нас - неразгаданная тайна.
- Достоин уважения за тот трудный путь, который ему предстоит пройти.
- Уважать - значит понимать, поддерживать, верить.

2. Каждый ребенок неповторим и тем прекрасен. Только неповторимость поможет ребенку выбрать свой жизненный путь и пройти его. Ребенок имеет свое «Я», имеет право быть самим собой.

3. В воспитании надо вставать над ребенком исключительно только для защиты.

4. Необходимо работать с детьми так, чтобы каждый научился уважать и ценить себя.

- Уважение к себе возрастает на волне успеха.
- Надо обеспечить ребенку успех, победу над неуважаемым в себе, над надоевшим делом, над опасным желанием.
- Первая победа породит вторую, третью, пробудит в ребенке силы, которые ранее не подозревались. Победное познание, повседневная жизнь в маленьких победах - это крылья ребенка, несущие его к осознанию собственной значимости

Учитесь общаться с детьми

1. Стройте общение ребенка как сотрудничество
2. Уважайте в ребенке человека со всем хорошим и плохим, что в нем есть.
   - За то, что он для нас – он неразгаданная тайна.
   - Он достоин уважения за тот трудный путь, который ему предстоит пройти.
   - Уважать – значит понимать, поддерживать, верить.
3. Каждый ребенок неповторим и тем прекрасен. Только неповторимость поможет ребенку выбрать свой жизненный путь и пройти его. Ребенок имеет свое собственное «Я», имеет право быть самим собой.
4. В воспитании не надо вставать «над ребенком»,/исключение только лишь для его защиты..

Эти слова ласкают душу ребенка

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди, дорогой, ко мне!
- Садись с нами!
- Я помогу тебе…
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!
- Расскажи мне, что с тобой…

Секреты гуманного воспитания

- Никогда не наказывайте детей.
- Не сравнивайте своего ребенка с другими. Не ставьте друг другу в пример.
- Не выставляйте ребенка на позор.
- Не укоряйте ребенка.
- Не приказывайте, не требуйте жестко.
- Обеспечивайте успех во всех делах, через разумную дозу помощи.
- Хвалите от души.
- Верьте и доверяйте безоговорочно.
- Договаривайтесь, находите общее мнение, уступайте разумным желаниям.
  Измените взгляд на ребенка
- «Чем больше ребенок умеет делать руками, тем он умнее». И.Кант.
- Ребенок не пустой сосуд, который можно заполнить чем угодно.
- Он не греховен от рождения и не бессилен от рождения.
- Его нельзя делать каким-то.
- Каждый ребенок имеет достаточный потенциал для успешного саморазвития.
- Ребенок равен взрослому: переживает такие же чувства, как взрослый. Он равен взрослому по интеллекту, возможностям, лишь уступает в жизненном опыте.

Литература:

Г. Барденер, И. Ромазан, Т. Чередникова "Я хочу" Психологическое сопровождение развития маленьких детей.

«Применение пальчиковой гимнастики в работе с детьми с речевыми нарушениями»

Игра является основной деятельностью в детском возрасте. В ней ребенок познает мир, через неё он учится взаимодействовать, развивается, понимает, что его любят.

Игры и упражнения с пальцами: что они дают?

Стимуляция детских пальчиков и ладони ведет к совершенствованию мелкой моторики руки, что влияет на развитие речи ребенка, его мышление и интеллект в целом. Рука имеет в головном мозгу большое представительство. Через миллионы нервных окончаний поступает к нему тактильная информация, обрабатывается и откладывается в виде приобретенного опыта, используемого в нужный момент.

Мамы, не ленитесь тренировать ручки ребенка! Это залог его физического и интеллектуального развития!

Помимо этого ребенку важен телесный контакт, который можно обеспечить, проделывая движения совместно своими и его руками, посадив его во время игры себе на колени. Именно в эти моменты пальчиковые игры в стихах позволяют заложить хороший фундамент для обучения ребенка чему-то новому, полезному, интересному (выучить овощи-фрукты, счет, зверушек и многое другое).

Зрительная гимнастика	КОТИК Ходит котик по дорожке, Смотрит котик к нам в окошко, Котик серенький, Хвостик беленький	- Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Моргают. - Закрывают глаза.*(Повторить 2-3 раза.)*
Пальчиковая гимнастика	ЛОШАДКА Я люблю свою лошадку, Причешу ей шерстку гладко, Гребешком приглажу хвостик И верхом поеду в гости	- Поглаживают кисти рук. - Поглаживают каждый палец. - Стучат пальчиками по столу. *(Повторить 2-3 раза.)*
Зрительная гимнастика	ЗООПАРК В зоопарке мы ходили, К каждой клетке подходили И смотрели всех подряд: Медвежат, волчат, лисят	- Взор переводят вправо, влево. - Широко открывают глаза. - Моргают глазами. - Закрывают глаза.*(Повторитъ 2-3 раза.)*
Пальчиковая гимнастика	ЗАИКА Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Надо лапочки погреть, Зайке холодно сидеть	Руки сжаты в кулаки. - Разгибают и сгибают пальцы. - Растирают палыхы н кисти рук. *(Повторить 2—3 раза.)*