

Гаджет или психическое и физическое здоровье в период самоизоляции??

Несложные физические упражнения для всей семьи.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и спортивным, но жалуется, что детям интересны только телевизор и гаджет. Сегодня нам представилась возможность изменить это. Попробуйте предложить ребенку вместе заняться физкультурой. Увидите, как у него загорятся глаза! Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье. В то же время физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить здоровье. Я хочу предложить Вам комплекс утренней гимнастики, а так же комплексы упражнений для каждого возраста в нашем дошкольном учреждении.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:

Комплекс проводится под музыку (любую).

1. Ходьба по комнате: обычная, на носочках «**мышки**», на внешней стороне ступне «**Мишки косолапые**»
2. «**Белка смотрит на веточки**» - и.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – смотрим вверх, 2 – вниз.
3. «**Лосиные рога**» - и.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – руки вверх скрестить над головой, пальцы растопырить, 2 – и.п.
4. «**Лисонька идёт**» - и.п. – то же. 1- поворот туловища влево, руки-«лапки» перед грудью, 2 – и.п., 3-4 – то же вправо.
5. «**Медведь собирает ягоды**» - и.п. – ноги чуть шире ширины плеч, руки на поясе. 1 – наклон вниз, правой рукой «срываем ягоду», 2 – выпрямиться, положить ягоду в рот, 3 – и.п., 4-6 – то же с левой рукой.
6. «**Ёжик испугался**» - и.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – присесть, обнять руками колени, голову наклонить – «спрятался», 2 – и.п.
7. «**Кабан ищет корешки**» - и.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3 – подымать и опускать правую ногу, делая вид, что копает. 4 – и.п. 5-8 – то же с левой ногой.
8. «**Зайчики**» - прыжки в чередовании с ходьбой. И.п. – ноги вместе, руки-«лапки» перед грудью.
9. Дыхательные упражнения:

Качели. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.

Часики. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз

Надуй шарик. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Трубач. ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Ворона. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

Курочка. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Жук. ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Петушок. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку». Подуй на одуванчик. ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Паровозик. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-туу». Продолжительность – до 30 секунд.

Вырасти большой. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Гуси летят. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Спокойная ходьба.

Комплекс упражнений по физической культуре для детей 3-4 лет

Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.

1. И. п. - сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо; (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять вернуться в исходное положение (3-4 раза).
2. И. п. - то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх присесть, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. - то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые и опустить (4-5 раз).
4. И. п. - стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках в н1 Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья.

Комплекс упражнений по физической культуре для детей 4-5 лет

Обще развивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки. в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков

Комплекс упражнений по физической культуре для детей 5-6 лет

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).
5. И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).
6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Комплекс упражнений по физической культуре для детей 6-7 лет.

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).
2. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).
4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

«Шустрое перышко» Поделите комнату на две части: одна половина Ваша, другая — ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача малышки — выдуть перышко на мамину половину комнаты, Ваша — на половину ребенка. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

«Выбивалы» Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру ребенок способен играть без усталости хоть целый день!

«Прятки» Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и ребенка).

«Попрыгунчики» Помните, как во дворе и в школе на переменах вы играли в резиночку? Первый уровень, потом второй, третий... Четвертый — это уже высший пилотаж. Научи и своего ребенка этой замечательной игре. Держите с папой ногами резинку сначала на самом низком уровне. Ребенок не сможет сразу выполнять сложные прыжки, но простые перешагивания и перепрыгивания ему вполне под силу. Попрыгунчик устал? Пришло время и родителям продемонстрировать свое мастерство!

«Волшебная дорожка». Приготовьте несколько небольших ковриков или просто вырежьте из бумаги различные картинки. Девочкам будет интересно «порхать», как бабочки, с ромашки на ромашку, мальчикам — «перелетать» с планеты на планету. Разложите изображения по комнате на небольшом расстоянии друг от друга. Пусть дети перепрыгивают с одного на другой! Раскладывайте ромашки и планеты каждый раз по-новому.

«Перелетные птички, летим!» Попросите детей представить себя птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты. По сигналу «полетели!» малыши, подняв ручки-крылья в стороны, «вылетают» из гнезда и бегают по комнате. После слова «дождь» возвращаются в гнездышко и укрываются от непогоды.



Приятного Вам времяпровождения!