

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №271»
(МАДОУ «Детский сад №271»)

*Консультация для родителей
«Весёлая зарядка»*

Составила: Заря Е.В.
Инструктор по ФИЗО
МАДОУ «Детский сад №271»

Барнаул 2022

Цель: Познакомить родителей с методикой проведения утренней гимнастики для детей дошкольного возраста.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Очень часто родители сталкиваются с тем, что ребенок отказывается выполнять те или иные задания и упражнения. Не нужно его ругать. Возможно, ему тяжело выполнять их или просто неинтересно. И тут к вам на помощь придет ваша фантазия. Вместо простых махов руками можно предложить ребенку стать птичкой и полететь в теплые края, можно превратиться в зайчиков и прыгать от кустика к кусту, можно стать косолапым мишкой, который собирает шишки, и тогда приседания не покажутся ребенку такими скучными и рутинными.

Вот несколько советов по проведению зарядки с вашим малышом:

Совет № 1. Правильно выбирайте упражнения, и конечно же количество повторений. По мере взросления ребенка увеличивайте сложность и количество упражнений.

Совет № 2. Следите за состоянием вашего ребенка. Дыхание должно быть ровным и ритмичным. Пульс не должен превышать 150 ударов в минуту. Помните, что утренняя гимнастика должна подготовить организм ребенка, пробудить его, а не перегрузить. Поэтому не стоит давать малышу чрезмерную нагрузку, ведь это может привести к тому, что ребенок просто потеряет интерес к физическим упражнениям.

Совет № 3. Амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно.

Не стоит резко начинать то или иное упражнение. Сначала нужно делать медленно, чтобы избежать травм, затем уже быстрее и ритмичнее. Начинать зарядку нужно с упражнений для мышц плечевого пояса и заканчивать прыжками и подскоками. В конце утренней гимнастики рекомендуются

упражнения на восстановление дыхания, такие как ходьба в умеренном темпе, ходьба на носочках как «мышки».

Совет № 4. Упражнений должно быть не более 5–8.

Совет № 5. Комплекс упражнений периодически надо менять.

Обычно, комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели, но если ребенку очень понравились какие-то определенные упражнения, то можно их оставить. Ведь главная цель – это привить интерес к здоровому образу жизни. Например, в упражнении с приседаниями можно первые 2 недели поиграть в лилипутов и великанов, а потом превратиться в лягушонка, который спрятался и ждет, когда же пролетит комарик, чтобы его поймать, высоко выпрыгивая вверх. Здесь, родители, широкий простор для вашей фантазии!

Совет № 6. Время проведения зарядки 10 – 12 минут.

Не стоит перегружать утреннюю гимнастику упражнениями, иначе вы добьетесь обратного эффекта: не взбодрите ребенка, а только утомите. А вам это не нужно! Учитывайте это!

Совет № 7. Хвалите своего малыша!

Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет № 8. Не ругайте своего ребенка!

Формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательно-пространственных упражнениях.

Движение — это жизненная необходимость для развития ребенка. Благодаря движению окружающий мир открывается малышу во всем многообразии.

Память, мышление, речь ребенка станут более совершенными, если взрослые - родители, педагоги возьмут себе в помощники движение.

Поэтому важную роль для коррекции психомоторики (приводящее в движение мышление) и физического развития в коррекционной группе играют: утренняя гимнастика, занятия физкультурой, и упражнения на развитие дыхания. Они являются составной частью всей системы работы с детьми.

Утренняя гимнастика играет важную роль в развитии речи, если в нее включены: самомассаж, координация речи с движением, дыхательные упражнения.

При использовании игр и упражнений на координацию речи с движением мы решаем **следующие задачи:**

- становление координации общих движений и тонких движений пальцев

рук;

- развитие ориентировки в пространстве и собственном теле;
- воспитание чувства ритма и темпа;
- формирование слухового внимания, восприятия и памяти;
- развитие физиологического и речевого дыхания;
- активизация речевых процессов;
- воспитание умения работать сообща.

Использование упражнений на координацию речи с движением помогает создавать условия для успешного обучения каждого ребенка. Их коррекционная направленность предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушений общения.

Игра «В лесу»

Сидит белка на тележке, *(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)*

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке, *(присесть, встать.)*

Воробью, синичке, *(Взмахи руками, вверх, вниз (2 раза).)*

Мишке толстопятому, *(изображают медведя.)*

Зайншке усатому. *(Два прыжка вверх.)*

Кому в платок, *(Шаги в сочетании с хлопками.)*

Кому в зубок, *(Наклоны вперед с разведением рук.)*

Кому в лапочку.

Массаж и Самомассаж – это средства профилактики и коррекции речи детей. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не сильно нажимать на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, лишь слегка надавливая или легко поглаживая и постукивая.

Продолжительность их невелика (всего 2-3 мин, а оздоровительный эффект очень большой. Желательно, чтобы самомассаж сопровождался легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту.

Массаж обладает тонизирующим действием поэтому его нежелательно осуществлять перед дневным сном.

- А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти, на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, голень

*Есть колени и спина,
Но она всего одна!
Есть у нас на голове
уха два и мочки две.
Брови, скулы и виски
И глаза, что так близки.
Щёки, нос, губы – посмотри!
Подбородок под губой
Вот что знаем мы с тобой!*

2 игра

Массаж рук и ног (в соответствии с текстом)

Делая массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра.

Я в ладоши хлопаю

И ногами топаю.

Ручки разотру,

Тепло сохраню.

Ладошки, ладошки,

Утюжки - недотрожки,

Вы погладьте ручки,

Чтоб играли лучшие.

Вы погладьте ножки,

Чтобы бегали по дорожке.

Дыхательные упражнения приносят неоценимую пользу всему детскому организму: способствует: скорейшему просыпанию; работоспособности; тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной системы; повышает активность мозга, а правильное дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь. Упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить звуки, преодолевать речевые запинки.

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся в хорошо проветриваемом помещении.

Не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

Во время проведения игр и упражнений для развития дыхания необходим постоянный контроль за правильностью дыхания: вдох должен быть через нос, а выдох через рот; щёки не надувать.

Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.

Дыхательная гимнастика «Ветер – ветерок – буря» (поиграть)

«На улице подул ветер. Сначала слабый, потом всё сильнее и сильнее, и вскоре началась буря». Ребёнок спокойно вдыхает, затем плавно начинает выдыхать, имитируя ветер: сначала выдох лёгкий, почти неслышный, затем

струя выдыхаемого воздуха становится сильнее и сильнее. Можно при выдохе произносить звук [у]. Щёки не надувать.

Игра «Дождик»

Попеременно выставлять прямые руки вперёд – «ловить капли» - вдох; на выдохе произносить «Кап – кап – кап!»; попеременно выставлять прямые руки вперёд – «ловить капли» - вдох; на выдохе произносить «Так – так – так!» Повторить 3 – 4 раза.

Игра «Идём по лужам»

Ходьба на месте – вдох; на выдохе произносить «Хлюп – хлюп – хлюп!»
Ходьба на месте – вдох; на выдохе произносить «Шлёп – шлёп – шлёп!»
Повторить 3 – 4 раза.

Могу с уверенностью сказать, что утренняя гимнастика оказывает положительное воздействие на речевое развитие, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.

Примерный комплекс утренней зарядки.

Комплекс №1 (без предметов)

I часть. Вводная: Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).

III часть. Подвижная игра «Догонялки» Бойкий маленький народ Раскатился, как горох. Покатился тут и там — Не догнать народец нам. (Н. Зарецкая)

Комплекс №2 (с платочками)

I часть. Вводная: Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения с платочками.

1. И. п. — ноги на ширине ступни, платочки в обеих руках внизу. Поднять через стороны платочки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, платочки у плеч. Наклониться, помахать платочками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, платочки у груди. Поворот вправо (влево, отвести платочек в сторону (руки прямые, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги слегка расставлены, платочки на полу. Прыжки на двух ногах (перед платочками) в чередовании с небольшой паузой.

III часть. Подвижная игра «Догоните зайку». К детям зайчик подбежал, Возле деток прыгать стал. Прыг, скок, прыг, скок — Догоняй меня, дружок! (игра повторяется 2—3 раза.)

Используемая литература:

Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика»

Интернет-сайт nsportal.ru