

# Зарядка с ежиком Тутти

## 1. Вводное

Вы фантазера второго такого  
В мире не сыщете, честное слово!  
Кто кроме Тути, скажи, детвора,  
В лес на прогулку возьмет нас с утра?



2.

## Ходьба на месте

Утренний лес оживлен и приветлив.  
Птицы щебечут в высокой листве.  
Кружевом светятся тонкие ветви,  
Выше коленки - роса на траве!



## 3. Потягивание

Дальше и дальше уводит тропинка.  
Прежде, чем в чащу лесную свернуть,  
Нужно поправить шнурки на ботинках,  
Руки и ноги слегка потянуть.

4. Ходьба по проложенному на полу канату или бельевой веревке,  
удерживая равновесие

Видишь ручей со студеной водицей,  
Тонкое бревнышко - узкий мосток?  
Будь осторожен, чтоб не оступиться,  
Не замочить и не выпачкать ног!



### 5. Приседания

Вот перед нами поляна лесная,  
Ярких цветов на поляне не счесть.  
Летний веселый букет собирая,  
Нужно за каждым цветочком присесть.

### 6. Прыжки

Ветер-проказник бумажного змея  
Где-то поймал, подхватил и унес.  
Вытяни руки и прыгай смелее,  
Чтобы схватить разукрашенный хвост.

### 7. Подъем рук и ног, лежа на животе

Озеро в чаше - вода голубая  
Нас искупаться скорее зовет.  
Весело лапами воду взбивая,  
Тутти уверенно кролем плывет.

### 8. Наклоны головы в стороны

Ух, заигрались мы с вами! Темнеет.  
Тутти на берег зовет малышей.  
Ну-ка, ребята, давайте скорее  
Вытряхнем воду из наших ушей.



# ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



1. Чем раньше начнете, тем лучше – возраст не имеет значения.
2. Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ, обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.
3. Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться лечением простуды у ребенка и постельным режимом.
4. Настроение имеет значение! Поверьте, те же обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех, а не громкий плач.
5. Станьте примером для подражания. Ребёнок намного охотнее будет закаляться, видя, что родители и сами с удовольствием принимают участие в водных процедурах.
6. Повысьте эффективность водных процедур за счет сочетания их с физкультурой или массажем.



7. Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

8. Не допускайте переохлаждения малыша.

9. Следите, чтобы ребенок не перегрелся.

10. Руки и ноги малютки перед началом процедур должны быть теплыми.

Придерживаясь простых правил закаливания ребенка в домашних условиях, вы сможете защитить его не только от частых простуд и хронических заболеваний, но и от плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Осталось только выбрать подходящий именно вам способ закаливания и можно начинать. Это могут быть: обтирания, ножные ванночки, ванны с постепенным понижением температуры, контрастный душ или обливания холодной водой. Если не можете сделать выбор самостоятельно, посоветуйтесь с педиатром, он непременно поможет.

# *Двигательная активность - источник здоровья детей.*

Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми, как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам?

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно - сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка.

## Знаете ли вы:

- что ребенку надо больше двигаться в среду и четверг;
- больше всего ребёнок нуждается в движении с 10 до 12 ч и с 15-17ч. дня;
- в весенне - летний период двигательная активность ребёнка возрастает;
- лишение ребёнка движения может вызвать заикание и нервный срыв;
- любая привычка вырабатывается в течение 21 дня (например, делать зарядку).

Одной из главных задач взрослого, является организация правильного двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений.





## Зарядка без забот!

О пользе зарядки знают все. Но редко у кого получается делать её каждый день. И дети, глядя на взрослых, тоже не торопятся "заряжаться". Весь секрет в том, что мы считаем физкультуру мероприятием серьёзным и обязательным, а то, что важно и обязательно, очень быстро надоедает. Поэтому предлагаем заменить зарядку на весёлое времяпрепровождение – зарядку между делом.

Надо просто стараться создать условия, чтобы "спортивные снаряды" сами попадались на пути. Это же очень удобно: наткнулся – сделал упражнение, и пошёл дальше.

Начнем с кухни: здесь можно выполнять потягивания, наклоны, приседания. Как именно? У любой хозяйки посуда и прочие необходимые предметы расположены удобно – чтоб легко можно было достать любую вещь. А вы положите чашки и блюда, например, немного повыше, чтобы за ними надо было тянуться, а тарелки поставьте на нижние полки, чтобы за ними надо было наклониться.

У ребенка по тому же принципу можно разложить различные рисовальные принадлежности и книжки. А на крючки повесить игрушки.

С утра пораньше маленькие дети просто обожают нырять в кровать к родителям. Это самое лучшее время и место заняться тренировкой:



1. **"Обнималки"**. Это первое упражнение. Отличный массаж и масса удовольствия.

2. **"Дрожалки"**. Ляжем на спину, руки и ноги удобно вытянем и начинаем вибрировать, извиваться всем телом. Чем мельче движения – тем лучше. Поднимите руки и ноги и потрясите ими. Весьма полезно для капилляров. Занимайтесь так сколько хочется, пока вам весело и приятно. Покувыркаться, поползть тоже не возбраняется.

3. **"Ветерок"**. Вы – ветерок, малыш – листик. Подуйте на листик, и он улетит с кровати. А теперь наоборот: ребенок – ветерок выдувает

из постели вас. Развивает дыхание и дает возможность вылезти из постели без рыданий.

**Варианты:** упражнение на дыхание можно сделать и у окошка. Когда раздвигаете шторы, открываете форточку – подышите на них так, чтобы они заколыхались от вашего совместного дыхания.

Вместо штор можно использовать воздушный шарик, легкие новогодние снежинки, подвешенные на ниточках, птичье перо, которое надо сдуть с ладони. (Посоревнуйтесь: кто сильнее? Кто тише? Кто дольше продержит предмет в воздухе?).

Тот же самый воздушный шарик можно положить аккуратненько на пол, затем встать на четвереньки – кто кого передует?

**4. "Потягушечки".** Развесим игрушки на стены (на крючки и гвоздики) на разных уровнях: высоко и низко. Это и украшение, и потягушечки: надо дотянуться и поздороваться с каждой.

**5. "Приседалки".** Ногу положите на край кровати (батареи, дивана, кресла, стула). И в таком положении делайте приседания и наклоны. Отличная растяжка!

**6. "По дорожке, по тропинке".** Внимательно рассмотрите коврик на полу и договоритесь с ребенком, что отныне вы ходите по нему необычно: вприпрыжку, вприсядку, гуськом... Можно выбрать какой-нибудь рисунок на ковре и двигаться точно этим узором.

Варианты: "ручеек", "мостик". Положите длинную ленту на пол; надо пройти по ней и не оступиться "в воду".

**7. "В тоннеле".** Поставьте два стула (или журнальный столик) таким образом, чтобы он всегда попадался вам на пути. Обходить его нельзя! Через препятствие надо перешагнуть или пролезть на четвереньках между ножек.

**8. "На горке".** Через всяческие подушки, лежащие грудой на полу (если вы завели такое удовольствие для крохи), можно и перелизать и перепрыгивать. Или сражайтесь с ними – просто так, для веселья, тренировки мышц, ловкости и координации движений.

**9. "Мишка косолапый".** Обуйте тапочки на руки и дойдите до...куда вы там решили пойти. (Таким упражнением малыша легко заманить в то место, куда он идти не желает, например, в ванную – чистить зубы).

*Пусть физкультура для детей  
будет в радость!*



## Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей

**Совет 1.** Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

**Совет 2.** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3.** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4.** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

**Совет 5.** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

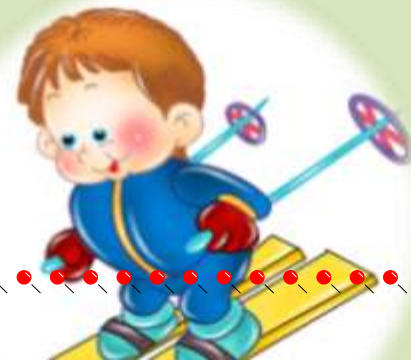
**Совет 6.** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

**Совет 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.





*Пусть физкультура для детей будет  
в радость!*

## Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?



Нельзя заставлять ребенка выполнять упражнения, которые ему не нравятся, ведь одних и тех же результатов можно достичь разными средствами. Если ребенка угнетают пробежки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчика шести лет не устраивают занятия в хореографической студии, предложите ему спортивные игры, плавание. Занятия должны находить эмоциональный отклик в детской душе.

Есть упражнения, которые категорически противопоказаны дошкольнику (если следовать жёстким правилам при их выполнении). Это касается некоторых акробатических упражнений, выполняемых в позиции взрослый-ребенок. Например, поднимая ребёнка, никогда не держите его только за кисти, обязательно целиком за предплечья, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать за бёдра. Не рекомендуются висы на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается во что-то коленями или легко достает опоры носками ног. Не позволяйте раскачиваться в висе, если ребенок не сможет самостоятельно в любой момент встать на ноги.

При обучении лазанью не разрешайте детям залезать выше того уровня, на котором можете их достать (до 2,2 м). Ребенку старше трех лет, в совершенстве овладевшему лазаньем, можно позволить подняться выше.

В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием трудной статической позы (сед на корточках, руки в стороны). Упражнения должны быть динамичными, с включением в работу мышц-антагонистов.

Не рекомендуется заниматься на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых. Например, вращательное движение вправо- влево на популярном диске «Здоровье» может привести к смещению позвоночных дисков.

Не разрешайте трехлетнему ребенку спрыгивать с высоты более 20 см, семилетнему- с высоты более 40 см. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу.

Несоблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов.

## ДВИЖЕНИЕ ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

### *Двигательная активность - источник здоровья детей.*

Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми, как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам?

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно - сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка.

### Знаете ли вы:

- что ребенку надо больше двигаться в среду и четверг;
- больше всего ребёнок нуждается в движении с 10 до 12 ч и с 15-17ч. дня;
- в весенне - летний период двигательная активность ребёнка возрастает;
- лишение ребёнка движения может вызвать заикание и нервный срыв;
- любая привычка вырабатывается в течение 21 дня (например, делать зарядку).



Одной из главных задач взрослого, является организация правильного двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений.

## Не мешайте детям лазать и ползать.



Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам, правильно питаться.

Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической активностью.

В детстве действительно важно водить детей в секции и гулять с ними.

Дело в том, что физическая активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем.

Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте.

Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором.

Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести, а в Великобритании даже запрещено приносить мячи на детские площадки.

В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными.

У физически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.

Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, игрушки роботы, телевизор.

Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее.

Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или надувной круг для плавания, запишите ребенка в спортивную секцию.

Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы.

В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека.

Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.



Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.

***ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!***

## Развивающие игры для малышей.

Ваш ребенок еще, возможно, не понимает, что такое зарядка, физкультура, но он с удовольствием будет с вами играть и повторять ваши движения.

Ведь научно доказано, что в младшем дошкольном возрасте формируются основные связи мозга человека, так называемая “электрическая схема мозга”.

Поэтому период от рождения до 10 лет – это период максимального образования синапсов или связей между клетками.

Масса мозга утраивается за этот период.

И большое значение имеет правильный жизненный опыт в это время.

Если с ребенком в первые годы жизни мало разговаривают, мало читают, у него будут проблемы с речевыми навыками.

Если с ним мало играют, он будет иметь проблемы с социальной адаптацией.

***Наши развивающие игры – упражнения помогут в развитии малыша.***

### Кошки-мышки



Скажите ребенку, что вы очень маленькая мышка, а он будет – кошка, которая хочет поймать мышку. Объясните малышу, как пищат мышки и как мяукают кошки. Теперь спускайтесь на пол и говорите “Тебе меня, кошка, не поймать!”. Быстро уползайте на четвереньках куда-нибудь за шкаф или под стол, а ребенок будет ползти за вами. Когда



ребенок поймет, как играть, поменяйтесь ролями.

*Эта игра хорошо развивает крупные мышцы.*

## Кто тут самый хороший мальчик (хорошая девочка)?

Развиваем внимание ребенка и спрашиваем:  
Кто тут самый хороший (добрый, любимый...)  
мальчик (девочка)?

Ты не знаешь, кто это?

Покружимся, покружимся! (поворачиваемся кругом)

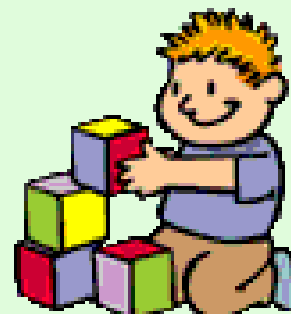
А ведь это ты! (показываем на ребенка).

Попросите малыша тоже покружиться, пока  
читаются слова.

Меняйте действия, повторяя текст (можно придумать другой, но  
хвalebный), при этом можно хлопать руками, махать ими как птица.

Пусть ребенок повторяет за вами эти движения.

*Эта игра развивает внимание, так как ребенку  
приходится прислушиваться и выполнять действия.*



## Больше движений.

Для развития двигательных навыков малыша спойте ему веселую песенку:

Поднимаем руки вверх, руки вверх

Руки вверх,

Поднимаем руки вверх.

Хлоп,хлоп,хлоп,хлоп.

Опускаем руки вниз,

руки вниз, руки вниз,

опускаем руки вниз.

Хлоп,хлоп, хлоп.

В следующий раз можно вот так:

Поднимаем ножку вверх...

отправляемся в поход...

Топ,топ,топ.

Мотив придумайте сами.

Хлопаем, хлопаем.

Мотив подберите сами и очень медленно вначале пропойте песенку:

Хлопаем, хлопаем

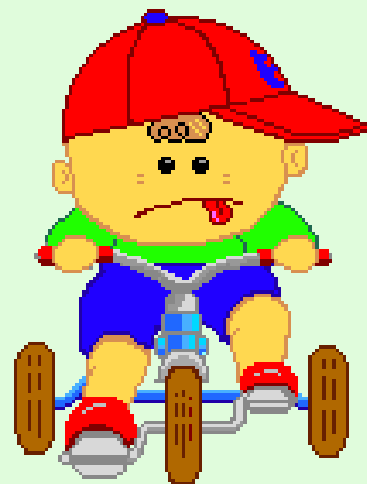
Медленно, медленно (хлопаете руками медленно)

Веселее, веселее (Продолжайте медленно хлопать)

А теперь кричим Ура! (Подпрыгните и медленно прокричите "Ура!")

Теперь пропойте то же, но быстрее.

Затем половину стишка пойте медленно, а вторую половину – быстро.



Так ребенок прислушивается к словам и выполняет движения в правильном ритме. *Это развивает наглядно-образное мышление.*

### Вертится волчок.



Покажите ребенку волчок. Затем сами начинайте кружиться и говорите такой стишок:

Вертится волчок,

Весело кружит.

А когда устанет,

Ляжет-полежит.

Ребенок быстро поймет суть игры и будет кружиться вместе с вами. Меняйте темп, а потом ложитесь на пол.

*Пусть физкультура для детей будет в радость!*