

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ИЗ ЦИКЛА «ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»

Эффективность физического развития детей дошкольного возраста определяется своевременностью, взаимосвязанностью, непрерывностью, преемственностью в работе различных звеньев и должна носить комплексный характер. Важное условие комплексного воздействия - согласованность действий педагогов ДОУ и родителей (законных представителей).

Комплексное применение упражнений в семье (родитель + ребенок) дают положительный результат: позволяют постепенно вернуть ребенку мышечный тонус, облегчают произвольные движения, тренируют последовательное развитие двигательных навыков ребенка.

Развитие общих движений необходимо проводить поэтапно в ходе специальных упражнений, с учетом степени сформированности основных двигательных функций ребенка.

Парные физические упражнения для детей и их родителей:

Сентябрь

1. Стоять на одной ноге, сохраняя равновесие; делать повороты вокруг себя двумя ногами вместе (стараясь не отрывать ноги от пола).
2. Повороты двумя ногами на небольшой возвышенности (8-10 см) влево-вправо, сохраняя равновесие, положение рук произвольное.
3. Лежа на полу (на спине), руки вдоль туловища - поднимать и опускать ноги (поочередно правую и левую, две ноги вместе).
4. Подъем и спуск по ступенькам лицом вперед, сохраняя равновесие (без помощи рук).

Октябрь

1. Упражнение «Велосипед» (лежа на полу на спине, руки вдоль туловища).
2. Вис на гимнастической стенке (перекладине), свободно «болтая» ногами.
3. Упражнение на мяче-фитболе - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживаясь руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении качаться.
4. Упражнение «Пройди, не урони»: на голову кладется легкий предмет («шляпа») - сохраняя правильную осанку, пройти вперед, не роняя предмет (можно менять направление движения).

Ноябрь

1. Упражнение «Пройди, не урони»: на голову кладется легкий предмет («шляпа») - сохраняя правильную осанку, пройти по дорожке с препятствиями (перешагивая через невысокие предметы), не роняя «шляпу».
2. Одна нога на полу, другая на листе бумаги - скользить одной ногой (правой, левой) листом бумаги по полу, не теряя его из-под ступни.
3. Стоя на четвереньках, ноги согнуты в коленях. Под кисти рук положить листы бумаги - скользить поочередно правой, левой рукой по полу, не теряя лист бумаги (на месте, далее с продвижением вперед на четвереньках).
4. Семенящая ходьба на носках (пятках) с продвижением вперед (руки произвольно).

Декабрь

1. Ползание по-пластунски на животе с продвижением вперед.
2. Сидя на полу, руки в упоре за спиной - удерживать предмет внутренней поверхностью стоп, поднимая и опуская его.

3. Упражнение «Ножницы» из исходного положения лежа на спине. Выполнять упражнение сначала ногами, затем руками (вверх-вниз, вправо-влево).
4. Упражнение «Кошечка» - стоя на четвереньках, передвижение руками вперед до полного выпрямления спины, колени стоят на месте (и обратно до возвращения в и.п.).

Январь

1. Упражнение для укрепления мышц позвоночника «Ванька-Встанька» (неваляшка): лежа на спине, обхватив колени руками - раскачиваться вперед-назад, голова прижата к коленям.
2. Упражнение для укрепления мышц позвоночника «Ванька-Встанька» (неваляшка): лежа на спине, обхватив колени руками - раскачиваться в разные стороны (вправо-влево), голова прижата к коленям.
3. Упражнение на гибкость «Корзиночка»: лежа на полу на животе, выпрямить руки перед собой, прогибая спину - голову отвести назад, а ноги, согнутые в коленях - подтянуть к голове, стараясь носками ног дотянуться до затылочной части головы.
4. Упражнение с мячом: ударяя мяч ногой - сбить предмет (расстояние до предмета 1-1.5 м).

Февраль

1. Упражнение «Крокодильчик»: ребенок становится на четвереньки, ставит прямые руки на пол, переставляя их, передвигается в прямом направлении (взрослый берет за щиколотки его ноги и приподнимает).
2. Упражнение «Посмотри на носочки» - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам - голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног.
3. Упражнение «Цветочек»: сидя на корточках, голова и руки опущены - поднять голову, выпрямить корпус, руки через стороны поднять вверх, встать на колени - цветочек расцвел; голова падает вперед, расслабляется корпус, подгибаются колени - цветочек вянет.
4. Упражнение на равновесие - ходьба на повышенной площади опоры (по бордюру, по газону и т.п.).

Март

1. Упражнение: «Легкие и тяжелые руки» (стоя у стены) - плавно поднимать руки в стороны до уровня плеч и опускать их вниз. Затем, отойдя от стены - покачивать сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, сохраняя равновесие.
2. Упражнение в парах «Бревнышко» - ребенок, лежа на спине, вытягивает прямые ноги и руки. Взрослый его подталкивает и «бревнышко» катится в прямом направлении (затем партнеры меняются местами).
3. Упражнение «Кулачки» - ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп (выполняется до максимальной усталости кистей, после этого руки расслабить и встряхнуть).
4. Упражнение «Петрушка» - лежа на полу (на спине), ноги согнуты в коленях - прыжки на двух ногах (поочередно на правой и левой) одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом.

Апрель

1. Упражнение для коррекции осанки «Крокодильчики»: лежа на полу - на спине, передвигаться с помощью рук и ног, не отрывая ягодицы, спину и голову (затылочную часть) от пола.

2. Упражнение в парах «Гибкие обезьянки»: взрослый стоит, а ребенок сидит на его бедрах, сцепив ноги за спиной - подняв руки вверх и глядя на них, ребенок прогибается назад, взрослый поддерживает руками его спину и слегка покачивает.
3. Упражнение в парах «Мостик и ручеек» - взрослый сидит на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади - поднимает свое туловище, делая «мостик». Ребенок на четвереньках или лежа на животе проползает под ним. Затем взрослый принимает и.п. сидя на полу с вытянутыми вперед ногами, и ребенок перепрыгивает (перешагивает) «ручеек» на двух ногах, сохраняя равновесие.
4. Упражнение в парах «Через кочку»: взрослый сидит на полу, ноги врозь - ребенок стоит между ног взрослого, лицом к нему и держит его за руки, выполняя прыжки правым и левым боком через ноги взрослого «кочки».

Май

1. Упражнение в парах «По извилистой дорожке»: взрослый сидит на полу, сгибает вытянутые ноги в коленях, руки в упоре сзади. Ребенок, лежа на животе, проползает в «воротики». Если взрослых несколько, то расставив «воротики» в разных местах, ребенок ползет по «извилистой дорожке».
2. Упражнение в парах на гибкость «Часики»: взрослый сидит на полу, вытянув обе ноги вперед. Ребенок садится на бедра взрослого лицом к нему и держит его за руки. Взрослый опускает ребенка на свои ноги, а затем поднимает в и.п. Во время наклона ребенок произносит «тик», во время подъема - «так».
3. Скольжение на двух ногах «По ледяной дорожке»: под ногами лежат листы бумаги, ребенок держится за руки взрослого и передвигается с ним вперед (можно передвигаться без помощи взрослого).
4. Упражнение в ползании - ползание на животе, подтягиваясь на руках (без помощи ног).
5. Упражнение «Лодочка»: лечь на спину, вытянув руки над головой - по команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову и удержать позу максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.