

Потребность детей
в двигательной
активности является
естественной
и является одной
из значимых
составляющих
здорового образа
жизни Вашего
ребенка.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ



ПРАВИЛА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ:

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее **1 часа**.
 - Перерыв и разминки между учебными занятиями, смена деятельности с активной на пассивную и наоборот.
 - Учет при выборе физической нагрузки индивидуальных возможностей и пола ребенка.
- Систематическое применение физических разминок позволяет снизить эмоциональное и физическое напряжение ребенка, связанное со школьными нагрузками. Кроме этого, развитие и закрепление телесных навыков улучшают психические функции: восприятие, память, саморегуляцию. Это создает предпосылки для формирования учебных навыков: овладения чтением, письмом, математическими знаниями.
- Предлагаем проводить с вашими детьми игры-разминки, что позволит в перерывах между выполнением домашних заданий ребенку снять напряжение, а Вам интересно и полезно организовать досуг вашего ребенка.**

Упр.1 «Тянемся к солнышку»

Встать, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На вдохе – медленно поднять руки вверх, «растягивая» тело: пальцы, запястья, локти, плечи, грудь, поясница и ноги. Пятки от пола не отрываются. Задержка дыхания – (3-7 сек.) тянемся «к солнцу». Выдох – опустить руки.

Упр. 2. «Силач»

Представь, что держишь в руках тяжелые гири (корзины с яблоками, штангу); удерживаешь ногой закрывающуюся дверь; раздвигаешь руками тесно переплетенные ветви. Напряги плечи, руки, ноги. сбрось напряжение.

Упр. 3. «Упрямая шея»

Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Аналогично – ладони на лоб. Выполнить 3-5 раз.

Упр. 4. «Змейки»

Представь, что твои пальцы – маленькие змейки. Они могут двигаться, извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и наоборот. Последовательно каждый палец изображает змейку. Если движение не получается, можно помочь другой рукой.

Упр. 5. «Повтори ритм»

Задаем ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2-2-3» (можно руки показывать, а можно убрать). Ребенок должен повторить одной рукой, другой, двумя руками одновременно (хлопки или удары по столу), комбинированно (например, «2» - правой рукой, «2» - левой, «3» - одновременно двумя руками. Можно это же упражнение делать ногами.

Упр. 6. «Обезьянка расчесывается»

Правая рука массирует голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте ребенок массирует голову от лба к шее и обратно.

Упр.7 «Раскачивающееся дерево»

Упражнение выполняется стоя или сидя. Ребенок изображает дерево (корни – ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова). Начинает «дуть ветер», дерево наклоняется (выдыхая, наклоняет туловище, руки до пола). Ветер стихает, дерево выпрямляется, тянется вверх. Важно, чтобы ребенок представил себя конкретным деревом, ведь ель, береза и ива по-разному реагируют на бурю.

Упр. 8 «Черепашка»

Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок - к груди), то крутит головой по сторонам.

Упр. 9 «Замок»

Сложить руки в «замок» и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны, прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть вверх; 2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же левой рукой; 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же - по одной паре пальцев.

ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

В настоящее время редко можно встретить детей, играющих в старые подвижные игры, например, казаков-разбойников, лапу, чехарду и др. Интересно почему? Возможно, их просто некому научить, да и родители не всегда помнят правила игры сами.

Поэтому мы хотим напомнить описание и правила некоторых игр, в которые с удовольствием могут играть дети. Эти игры прекрасно взбадривают, развивают силу, улучшают координацию движений.

ЧЕХАРДА

Встаньте друг за другом с промежутками до пяти шагов. Голову пригните и сами согнитесь, опираясь на согнутую в колене ногу. Последний разбегается и по очереди перепрыгивает через каждого стоящего впереди, опираясь руками о его спину. Играющие постепенно выпрямляются, увеличивая высоту прыжка. Каждый перепрыгнувший становится впереди. Кому прыжок не удастся, выбывает из игры.

ДОСТАТЬ КАМЕШЕК

Для игры требуется крепкая веревка длиной в два-три метра и два небольших камешка. Двое соревнующихся берутся за концы веревки (для удобства на концах веревки можно завязать узлы или сделать петли) и расходятся, натягивая ее. На одинаковом расстоянии от каждого игрока кладется камешек. По сигналу каждый старается, перетянув противника, достать свой камешек.

ПЕРЕТЯНИ ЗА ЧЕРТУ

Команды становятся у черты друг против друга. По сигналу соревнующиеся хватаются за руки и стараются перетянуть противника через черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры. Победивший теперь может помочь товарищам — обхватив за талию игрока своей команды, вместе с ним перетягивает противника. Побеждает команда, захватившая больше пленных.

БОРЮЩАЯСЯ ЦЕПЬ

На асфальте или земле проводятся 3 линии (между линиями - 10 шагов). Команды становятся на крайних линиях лицом друг к другу. Затем сходятся к средней черте так, чтобы каждый соревнующийся из одной команды занял место между двумя игроками другой. Все берутся под руки. Получается своего рода цепь, где каждая команда смотрит в противоположную от другой команды сторону. По сигналу команды стараются оттеснить противника за линию, на которой они стояли перед тем, как сойтись на середине. Игроки, допустившие разрыв цепи, выбывают из игры.

КТО ОСТАНЕТСЯ В КРУГЕ?

Встав на одну ногу и скрестив руки на груди, участники стараются вытолкнуть плечом один другого из круга или заставить встать на обе ноги. Кто не сумеет удержаться - выходит из игры. Особенно интересен финал, когда в круге оказываются два самых сильных и ловких участника.

ТЯНИ-ТОЛКАЙ

Соревнуются пары ребят в беге на 20-30 метров. Пары, взявшись за руки, бегут, касаясь спинами друг друга. Прибежав к финишу, возвращаются на старт. Получается, что в одну сторону играющий бежит нормально, а в другую — пятится спиной.