

## **"Гимнастика для носика".**



Слизистая оболочка носа — первый и единственный из самых мощных барьеров защиты организма от бактериально-вирусных инфекций. Регулярное укрепление этого барьера приносит немалую пользу, особенно в период сезонной вспышки заболеваемости ОРВИ. "Гимнастика" хорошо очистит носоглотку от скопившейся слизи и гнездящихся в ней микробов.

### ***Где твой носик?***

Рассматривая яркие картинки с изображениями птиц и животных, можно, например, говорить: "Носик у дятла, носик у собачки... Где твой носик?". Ребенок должен взяться рукой за носик.

### ***Чтобы носик чистым был!***

Ребенок высмаркивается в носовой платок или салфетку.

### ***Носик сам дышать умеет!***

Попросите малыша закрыть рот, чтобы он не мешал дышать носу.

### ***Сделаем носик маленьким!***

На вдохе ребенок надавливает большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа, немного зажимает его.

### ***Носик нюхает***

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов по очереди через правую и левую ноздрю. Одну из ноздрей делают "неработающей", закрывая ее указательным пальцем.

### ***Песенка для носика***

На выдохе малыш постукивает указательными пальцами по крыльям носа и поет: "Ба-бо-бу".

### ***Носик замерз***

Ребенок должен положить на переносицу указательные пальцы и перемещать их сначала к крыльям носа, а потом обратно, вверх.

### ***Опять чистим носик***

Ребенок повторно высмаркивается.

### ***Где чистый носик?***

Малыш показывает на чистый носик.

### ***"ДЫХАТЕЛЬНЫЕ" ИГРЫ для правильного дыхания***

#### **"Медвежонок в берлоге".**

Ребенок ложится на бок, удобно устраивается и начинает сопеть носом, шумно вдыхая через нос, имитируя дыхание спящего в берлоге медвежонка.

#### **"Разжигаем костер".**

Путешественники решили сделать привал: набрали веточек, сложили их, чтобы разжечь костер, а он все не загорается.

Нужно глубоко вдохнуть, набрать побольше воздуха и подуть изо всех сил на упрямое кострище.

## "Биомеханика движений"



### *Развитие в игре двигательных возможностей детей*

Основу жизнедеятельности и здоровья дошкольника обеспечивают параметры, отражающие его способности к определенным движениям. При оценке двигательных возможностей выделяют количественные и качественные показатели. Количественные оцениваются при выполнении детьми ходьбы, бега, различных прыжков и других двигательных действий, которые изменяются с возрастным и физиологическим развитием. Основными физическими двигательными качествами принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого физического упражнения все эти качества проявляются в той или иной степени, но зачастую особое значение приобретает какое-либо из них. Это базовые биомеханические качества оценки физического развития детей. В детском возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию этих показателей.



**Ловкость** — способность быстро осваивать новые движения и перестраивать их в соответствии с изменяющимися условиями движений. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание новых упражнений, а также выполнение их в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться с одних движений на другие, заранее не обусловленные; быстро решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников. Ловкость развивается при выполнении упражнений, которые проводятся в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения.

**Быстрота** — выполнение движений в наикратчайшее время; развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый, очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети должны выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развивается быстрота и при выполнении скоростно-силовых упражнений: прыжки (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега), метание – бросок совершается с большой скоростью;

целесообразно использовать также хорошо освоенные упражнения, безусловно учитывая физическую подготовленность детей и состояние их здоровья.



**Гибкость** — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также от эластичности мышц; развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. В детском возрасте опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью – следует стремиться к ее сохранению. Упражнения на гибкость целесообразно начинать выполнять с неполным размахом, например сделать два-три полунаклона, а потом уже полный наклон, два-три полуприседания, затем – глубокое приседание.

**Равновесие**, т.е. способность сохранять положение тела на опоре в пространстве, зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра массы тела. При выполнении упражнений взаимное положение частей тела изменяется, что приводит к изменению положения общего центра массы тела в пространстве. Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, которые выполняются при уменьшенной и поднятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), а также в упражнениях, требующих прилагать значительные усилия, чтобы сохранять устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.)

**Глазомер** — способность определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить его можно при выполнении различных упражнений. При ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному необходимо на глаз измерить расстояние до впереди стоящего; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т.д. При выполнении упражнений важно учить детей определять расстояние на глаз, проверяя его затем шагами.

**Сила** оценивается степенью напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.), а также в упражнениях, включающих поднятие собственной массы (прыжки) и преодоление сопротивления партнера. С детьми следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя особое внимание мышцам-разгибателям.



**Выносливость** — это способность выполнять физические упражнения более длительное время. Ее развитие требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Но однообразная нагрузка приводит к утомлению и потере интереса, поэтому лучше

применять разнообразные динамичные упражнения, желательно на свежем воздухе (ходьба, бег, катание на коньках, лыжах, санках, велосипеде, плавание и др.). Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущения усталости.

Рассмотренные показатели двигательной деятельности являются основными при определении и оценке состояния двигательных возможностей человека в различные периоды жизнедеятельности.

Дети не всегда быстро запоминают двигательные упражнения, так как они могут быть сложными для восприятия. У взрослого сформирован определенный ресурс двигательных навыков, а у ребенка он только начинает формироваться, поэтому двигательные действия необходимо повторять несколько раз. Ребенок лучше запоминает те движения, которые считает удобными для выполнения, и тем самым самостоятельно создает свой банк двигательных навыков, собственную двигательную память. При изучении двигательных возможностей детей выявили, что биомеханические двигательные качества целесообразно создавать посредством игровой деятельности в виде подвижных или спортивных игр с различными двигательными элементами. Для создания инициативы необходимо играть с ними в различные ролевые игры с имитацией движений сказочных героев, отображения движений различных животных, птиц и других персонажей. Ролевые игры развивают фантазию, воображение, желание создавать собственные двигательные действия и навыки, двигательную память самостоятельно. Создавать игровые ситуации с различными движениями нужно и в детском саду, и дома; при этом в играх необходимо учитывать двигательные возможности ребенка, соблюдая законы биомеханики двигательной деятельности.

### ***Игровое упражнение "Журавль"***

*Сохранение равновесия.*

Ребенок шагает, размахивая руками и высоко поднимая ноги, и представляет себя журавлем, который разгуливает по мелководью. Необходимо следить за тем, чтобы нога была достаточно поднята, а шаги — не слишком длинными. Поднимая ногу, надо одновременно поднимать руки через стороны вверх. А когда ставим ногу на землю, следует "крылья" расслабленно опускать вниз.

### ***Игровое упражнение «Цапля».***

*Сохранение равновесия.*

Стоять на одной ноге, прижав свободную ногу к колену опорной ноги. Считать до 5-ти, затем увеличивать время.

## "От отдыха — к учебным будням"



Переход от летних каникул к учебным будням — непростое ежегодное испытание для детей и их родителей. Смена образа жизни, увеличение ответственности, стресс могут ослабить здоровье ребенка, снизить его успехи и создать психологически неблагоприятную обстановку в семье и группе.

Наиболее эффективной адаптация окажется, если начать ее заранее. Начать стоит с самого очевидного, но при этом и самого сложного — **режима дня**.



Вставать утром и ложиться вечером следует в одно и то же время. Лучше исключить поздние вечерние мероприятия, походы в гости, дальние поездки — все, что может выбить из колеи. Стоит напомнить ребенку о необходимости соблюдать правила личной гигиены: утром и вечером чистить зубы, каждый вечер принимать душ.

Не забудьте об **утренней зарядке**. Это могут быть любые простые общеукрепляющие упражнения, но акцент стоит делать на укреплении мышц спины. Это самое "слабое звено" в организме ребенка, спину следует подготовить к долгим "сидячим" нагрузкам.

Вечернее время лучше проводить на **свежем воздухе**. Полезны подвижные и спортивные игры, позволяющие развить и укрепить физические качества ребенка.

Ежедневные занятия на свежем воздухе помогут также укрепить иммунитет дошкольника, снизив риск сезонных простуд и гриппа.

Чтобы помочь ребенку адаптироваться к различным видам деятельности в детском саду, можно попробовать упражнения на усидчивость. Например, предлагать ему почитать, порисовать, пособирать конструктор или пазл в течение определенного времени, а для фиксации временного интервала ставить песочные часы.

Для выработки **правильной осанки** пригодится мешочек с крупой, который нужно удерживать на голове. Для профилактики плоскостопия полезно ходить на носках, можно катать босыми ногами деревянную палочку или пытаться поднять лоскут ткани пальцами ног.

И самое главное правило — **помогать ребенку** постепенно становиться более ответственным и самостоятельным.

Поручите ребенку простую домашнюю обязанность, за выполнение которой будет отвечать только он — полить цветы, покормить домашних животных. Приучите дошкольника к самостоятельной уборке своего стола и комнаты. Постепенно все эти правила станут для него привычкой, которая сделает жизнь ребенка-дошкольника более организованной, придаст уверенности и защитит от стресса и перегрузок.

И еще... **ИГРАЙТЕ вместе** на здоровье!



Роль игры в становлении и развитии ребенка переоценить невозможно. Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам. Все дети обожают двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки. Подвижные игры с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Подвижная игра — это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

- **Игра "Паук и мухи"**

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи "летают" по залу, жужжат. По сигналу ведущего "Паук!" мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

- **Подвижная игра "Ноги от земли"**

Задачи: учиться соблюдать правила игры.

Описание: Водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только взрослый произнесет: "Лови!", все участники разбегаются, стараясь взобраться на любое возвышение, где можно поднять ноги над землей. Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

- **Игра "День и ночь"**

Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.

Описание: Все участники делятся на две команды. Одна команда "день", другая — "ночь". Посередине зала чертится линия или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, "День!" команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды "ночь" должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.

## «Физическая готовность детей к школе»



Многие родители считают, что ребенка можно отправлять в школу, если он знает буквы, цифры и название цветов радуги. Однако общая картина «школьной зрелости» является многогранным и комплексным понятием, которое включает различные виды готовности детей к школе, значимые для успешной адаптации первоклассника. Рассмотрим их подробнее.

*Основные виды готовности к обучению в школе и их характеристики:*

### 1. Физическая.

- Уровень физического и биологического развития, состояние здоровья.

### 2. Психологическая.

- Интеллектуальная (наличие необходимой базы знаний, готовность воспринимать и усваивать новую информацию).

- Социальная (готовность взаимодействовать с окружающим социумом).

- Личностная (сформированная внутренняя позиция, являющаяся основой для сознательного вступления в роль школьника).

- Эмоционально-волевая (умение управлять своими мотивами, желаниями, настроением. Наличие нравственных установок).

### 3. Специальная.

- Основные учебные умения.



Такой вид готовности к обучению в школе, как физическая готовность определяется на основе соответствия уровня развития организма ребенка основным возрастным нормам. Необходимо учитывать целый ряд критериев.

#### 1. Уровень биологического развития:

- рост;
- масса;
- работоспособность;
- утомляемость;
- система условных словесных реакций;
- зрелость пищеварительной и мочевыделительной системы.

Состояние здоровья и анализаторных систем. Для определения состояния здоровья перед поступлением в школу ребенок должен пройти медицинский осмотр и получить заключение о том, что он здоров и может обучаться в общеобразовательном учреждении. Особое внимание уделяется проверке зрения и слуха, которые имеют первостепенное значение для восприятия информации.

#### 2. Общее физическое развитие.

Определяется по наличию основных физических качеств:

- ловкость;
- скорость;
- сила;
- скоординированность движений.

#### 3. Уровень развития основных видов движений.

- бег;
- прыжки;
- наклоны;
- приседания;
- ползание.

#### 4. Развитие мелкой моторики рук.

- держать ручку или карандаш;
- проводить четкие линии;
- перекладывать мелкие предметы;
- складывать лист бумаги.

#### 5. Гигиенические умения, навыки самообслуживания.

Ребенок должен самостоятельно:

- умываться;
- чистить зубы;
- мыть руки;
- пользоваться туалетом;
- одеваться;
- застегиваться и завязывать шнурки;
- следить за своим внешним видом;
- пользоваться столовыми приборами;
- убирать за собой посуду;
- организовывать рабочее место;
- собирать, складывать и убирать свои вещи.

#### 6. Знания по основам здоровья.

Ребенок обладает знаниями о:

- важности быть здоровым;
- необходимости беречь здоровье;
- режиме дня;
- значимости занятий спортом.

Физически здоровый и подготовленный ребенок *быстрее адаптируется к условиям школьной жизни*, изменившемуся режиму дня и уровню нагрузок.

Физическая готовность ребенка к обучению — это состояние здоровья, определенный уровень морфо - функциональной зрелости его организма, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность.

Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения физиологических систем организма, эмоционально-волевой сферы. Чтобы этот период был для него менее болезненным, его нужно заблаговременно готовить к школе. Важно, чтобы к этому моменту ребенок обладал не только определенной суммой знаний и умений, но и имел хорошее физическое и психическое здоровье.

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть отмечено в том случае, если непрерывно и в детском саду, и семье будет осуществляться целенаправленная работа по формированию физической культуры и культуры здоровья.

Школа — это не праздник, это рутинные обязанности изо дня в день. И с каким багажом знаний ребенок окажется на пороге школьной жизни зависит от нас, взрослых, от того, как мы подготовим будущего первоклассника.

Школа — это мир новых отношений со сверстниками, с взрослым. С приходом в школу у первоклассника появляются новые обязанности. Помните, что *ребенку по-прежнему нужно ваше внимание и забота, интерес к его школьным делам*. Помните, что *ваше отношение к школе и учебе вашего ребенка формирует и его отношение к этим явлениям*.

Поддержите своих детей на их новом жизненном этапе.

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

## "Весёлая гимнастика"



Гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает оздоровительное и воспитательное влияние. Она поможет поддерживать хорошее настроение и бодрость в течение дня. Кроме того, это отличное средство провести время со своими детьми весело и с пользой.

Ходьба на месте (2 мин): на носках, пятках, приставляя пятку одной ноги к пятке другой ("канатоходцы").

Легкий бег на месте.

### **Упражнение на восстановление дыхания.**

#### **"Дровосек".**

И.п.: — стоя, ноги широко расставлены, руки над головой, пальцы сцеплены. Наклониться вперед и произнести "Б-а-а-х!".

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **"Хомячок"**

И.п.: — стоя, согнутые руки впереди. 1 — подняться на носки, согнутые руки раскинуть в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполнить 6-8 раз.

#### **"Попугай".**

И.п.: — стоя на коленях, руки в стороны. 1 — повернуться вправо; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — повернуться влево; 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

#### **"Уж".**

И.п.: — сед с прямыми ногами, руки в стороны. 1 — плавно согнуть руки в локтях и поднять к плечам; 2 — вернуться в исходное положение. Выполнить 6-8 раз.

#### **"Дятел"**

И.п.: — сидя с прямыми ногами, руки в упоре сзади. 1 — руки с сомкнутыми ладонями приблизить к носкам ног; 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

#### **"Ежик"**

И.п.: — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть ноги в коленях, обхватить руками; 2 — вернуться в исходное положение. Выполнить 6 раз.

### **"Рыбка"**

И.п.: — лежа на животе, руки впереди. 1 — руки поднять вверх, ноги немного приподнять; 2 — вернуться в и.п. повторить 6 раз.

### **"Кролик"**

И.п.: — стоя. Попрыгать на двух ногах 10-20 раз подряд. Чередовать два прыжка с ходьбой на месте.

### **Упражнение на восстановление дыхания**

"Гриб" — И.п.: присед, руками обхватить колени («гриб маленький»), медленно выпрямиться, развести руки в стороны, голову отвести немного назад («гриб вырос»).

### **Подвижная игра**

"Фигуры" — Играющие выбирают предмет (ленты без палочек, мяч, обруч, скакалка и др.) и двигаются под музыку. Как только музыка замолкает, играющие замирают в какой-нибудь позе. Самые и красивые из них обязательно отмечаются. Игра повторяется.

**Играйте вместе и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**