

Рекомендации воспитателям.

БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.

Физические упражнения используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

Цель: Охрана и укрепление физического и психического здоровья, развитие физических качеств детей. Коррекция имеющихся двигательных нарушений и предупреждение возникновения вторичных дефектов. Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость, поддерживать уверенность в себе, самостоятельность. Коррекционно-оздоровительные: профилактика нарушения осанки, плоскостопия, улучшение дееспособности дыхательной системы.

Для осуществления физического воспитания рекомендуется применять следующие виды упражнений:

- гимнастика, включающая строевые и обще-развивающие упражнения;
- основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие);
- танцевальные движения;
- подвижные игры - сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, баскетбол, хоккей, футбол и др.);
- спортивные упражнения (велосипед, плавание, самокат, лыжи и др.);
- простейший туризм - длительные пешие прогулки, походы.

Физическое воспитание имеет немаловажное значение и на занятиях, не связанных с физкультурой (математика, развитие речи и др.

Важно учитывать такие факторы, как:

- Создание условий для оптимальной работоспособности детей;
- Правильная посадка по отношению к свету;
- Осанка;
- Проведение физкульт. минуток.
- Смена деятельности;

Релаксационная минутка:

Мы играем на гармошке, громко хлопаем в ладошки

Головой слегка киваем, руки кверху поднимаем

Наши ножки топ- топ, наши ручки хлоп - хлоп

Вниз ладошки опускаем, отдыхаем, отдыхаем.

Упражнение на дыхание: «Ветер дует нам в лицо»

Ветер дует нам в лиц, закачалось деревцо

Ветер тише, тише, тише, а деревья ниже, ниже

Массаж ушей: « Подходи ко мне дружок»

Подходи ко мне, дружок и садись скорей дружок

Ушки ты свои найди и скорей их покажи

Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами,

А сейчас все тянем вниз. Ушко ты не отвались!

А потом, а потом покрутили узелком

Ушко кажется, замерзло, согреть его так можно

Раз - два раз - два! Вот и кончилась игра!

А раз кончилась игра, наступила ти-ши-на!

Наряду с упражнениями применяются психогигиенические факторы и естественные силы природы.

Психогигиенические факторы:

- общий режим
- отдых
- питание
- сон
- гигиена одежды, обуви.

Все это повышает эффективность воздействия физических упражнений и обеспечивают психофизиологический комфорт ребенка.

Психогигиенические факторы используются в качестве дополнительного средства физического воспитания.

Естественные силы природы: солнце воздух, вода усиливают положительное влияние упражнений на организм, повышают его работоспособность, используются для закаливания.

Создавайте возможность для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях и закаливающих процедурах, учите бережному отношению к своему организму, приучайте к здоровому и полезному питанию.

Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, создайте условия для двигательной активности. Развивайте у ребенка интерес к различным видам спорта: катанию на коньках, лыжах, езде на велосипеде, плаванию и др.