

Физическое развитие детей дошкольного возраста

Консультация для родителей



ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни.
- Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.



- Физкультура человеку необходима в любом возрасте. Но именно в детском возрасте она играет большую роль в развитии ребёнка. Физическая нагрузка полезна не только для физического, но и для нервно-психического развития, а также имеет большое значение для формирования таких качеств характера, как целеустремлённость, концентрация и умение преодолевать себя.

Формы работы

- Утренняя гимнастика
 - общеразвивающая
 - сюжетная
 - игровая
- Дыхательно-звуковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Логоритмика
- Игровой самомассаж



- Утренняя гимнастика - обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье, яслях, детском саду. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.



Дыхательно-звуковая гимнастика «Полёт на луну»

- При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.
- *«Запускаем двигатель».*
- И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох — и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить:
● *«Р-р-р-р».* Повторить 4-бесть раз.
- *«Летим на ракете».*
- И.п. — стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох — и.п.; долгий выдох — покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить:
● *«У-у-у-у-у».* Повторить 4-6 раз.
- *«Надеваем шлем от скафандра».*
- И.п. — сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох — и.п.; выдох — развести руки в стороны, произнести: *«Чик».* Повторить 4-6 раз.
- *«Пересаживаемся в луноход».*
- И.п. — узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох — и.п.; выдох — полный присед, руки вперед, произнести:
● *«Ух!».* Повторить 4-6 раз.
- *«Лунатики».*
- И.п. — стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох — и.п.; выдох — наклонить туловище в сторону, произнести *«Хи-хи».* Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
- *«Вдохнем свежий воздух на Земле».*
- И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох через стороны поднять руки вверх; выдох — руки плавно опустить, произнести *«Ах!».* Повторить 4-6 раз.
-

Дыхательная гимнастика

- является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, координация движений, мышцы рук и позвоночника, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.

«Поездка в лес»:

● Стоя в кругу, руки согнуты в локтях, совершаем движение по кругу с произнесением звуков: «чух-чух», «тууу-тууу», имитируя движение поезда (едем в лес на поезде).

Стоя в кругу, поднимаемся на носках ног, тянемся руками вверх со звуком: «ох» (показываем, какие высокие в лесу растут деревья); приседаем со звуком: «эх» (показываем, какой в лесу растет низкий кустарник).

Стоя в кругу, совершаем пилящие движения руками, произнося при этом: «вжик-вжик» (отпиливаем сухие ветки для костра).

Стоя в кругу, производим движения, имитирующие чирканье спички о коробок со звуком: «чик-чик» (разводим костер на полянке в лесу).

Взявшись за руки, движемся к центру круга (несем большую кастрюлю с кашей на огонь), возвращаемся на место.

Стоя в кругу, совершаем круговые движения руками, произнося звук «пых-пых» (размешиваем кипящую кашу).

Взявшись за руки, движемся к центру круга (к кастрюле с кашей), дую на нее, чтобы остыла, после чего возвращаемся на место.

Стоя в кругу, громко произносим звук: «ау-ау» (созываем гостей на угощение).

Согнув ноги в коленях, хлопаем себя ладонями по бедрам, произнося звук: «ку-ка-ре-ку» (в гости пришел петушок).

Разведя руки в стороны, совершаем движение по кругу легким бегом со звуками: «ж-ж-ж-ж-ж» и «з-з-з-з-з» (прилетели жук и пчела).

Совершаем прыжки на месте (прискакали зайчик и белочка).

Кружимся вокруг себя, притоптываем ногам, приседаем (танцуем и веселимся вместе с гостями).

Стоя в кругу, дуем по направлению к центру круга (тушим костер, так как праздник закончился).

Разведя руки в стороны, совершаем движение по кругу легким бегом со звуком: «у-у-у-у-у-у» (возвращаемся с прогулки в детский сад на самолете).

Логоритмика

- (др.-греч. λόγος — речь и лат. rhythmus — ритм) это коррекционная логопедическая ритмика или развитие речи с помощью движений. Является формой активной терапии и представляет собой систему двигательных упражнений, связанных с одновременной речевой активностью.

Физкульт-привет



- На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
(имитировать умывание)
- Полотенцем растирались.
(имитировать растирание спины полотенцем)
- Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо-влево наклонялись
И обратно возвращались.
(имитировать движения, указанные в тексте)
- Вот здоровья в чем секрет:
Всем друзьям - физкульт-привет!
(резко поднять руки вверх)
-

Игровой самомассаж

- является основой закаливания и оздоровления детского организма. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Также, использование игрового самомассажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение.

Расслабляющий массаж (для снятия физического и эмоционального напряжения)

- И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)
-
- И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.
-
- И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)
-
- И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке
- (5-20 раз)

Спасибо за внимание

