

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Игровая гимнастика — направление физических упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, двигательных навыков через легкую, игровую форму. Она является лучшим средством для привлечения ребенка к физическому воспитанию.

Главное достоинство этого вида гимнастики в наличии игрового момента. Через игру, простые и понятные упражнения малыш тренирует свое тело, поднимает себе настроение. Дети ясельного и дошкольного возраста познают мир через игру, поэтому использование игровых элементов — дополнительная мотивация на повторение за родителями.

Цель игровой гимнастики — развитие всех групп мышц, улучшение работы внутренних органов и систем, формирование крепкого иммунитета. В процессе решения основной задачи, реализуются важные для здоровья и физического развития ребенка задачи:

- приучение ребенка к физическим упражнениям;
- улучшение опорно-двигательного аппарата, осанки;
- повышение гибкости выносливости;
- увеличение силы;
- совершенствование координации;
- развитие памяти, внимания.

Дополнительными плюсами игровой гимнастики могут стать:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, улучшение танцевальной пластики — при использовании музыки в качестве фона к занятию;

• расширение кругозора, творческого мышления, способности самовыражения — при подаче упражнений вместе с обучающим, развивающим или воспитательным материалом (карточки, видео, рассказ, стихи и т. д.).

Предлагаемые ребенку упражнения должны быть:

- простыми и доступными. Кроха должен с первого раза повторить за вами предложенное упражнение, без необходимости долго думать;
- соответствовать возможностям малыша. Предлагайте только те задачи, которые под силу вашему ребенку, избегайте сложных заданий, если вы не уверены, что крохе они под силу;
- разнообразны, часто сменяемыми. Для сохранения интереса со стороны ребенка нужно стараться менять упражнения до того, как они станут для малыша скучными. Обычно предлагают от 3 до 7 повторов;
- не перегружающие нервную и мышечную энергию ребенка. После гимнастики кроха должен быть бодрым и веселым, появление усталости недопустимы;
- воздействовать на разные группы мышц. Старайтесь давайте нагрузку на разные части тела: руки, ноги, пресс, спину. При составлении программы занятия составляйте очередность заданий так, чтобы упражнения на одну группу мышц не шли подряд.

Чтобы малышу было интересно, рекомендуется использовать различный инвентарь:

- игрушки;
- спортивные снаряды;
- обучающие карточки;
- видеоинструкции и т.д.

Хорошо стимулирует детей повторять за родителями предложенные движения — использование различных названий, понятных ребенку, призывающих имитировать знакомые предметы или живые существа (“летаем как птички”, “прыгаем как лягушки”, “стоим как цапля”). Такой подход интригует малышей, побуждает в них желание подражать одушевленным и неодушевленным предметам или существам.

Есть несколько правил, которые нужно знать взрослым:

✓ Используйте “зеркальный метод”. Если вы говорите, что ребенку нужно поднять правую руку, то вы поднимаете левую, чтобы малыш отзеркаливал ваши действия. Не нужно заставлять ребенка лишней раз думать, какой рукой или ногой ему двигать;

✓ Предлагайте сыну или дочке повторять за вами, а не объясняйте на словах. Дети ясельного и дошкольного возраста лучше понимают язык тела, чем словесную, даже качественную инструкцию;

✓ Выполняйте предложенные упражнения четко и правильно, чтобы подражая вам, малыш сразу учился правильной технике выполнения;

✓ Завершайте выполнение упражнения до того, как оно станет неинтересным для ребенка.

Детям дошкольного возраста можно предложить несколько разных видов игровой гимнастики:

- игровой стретчинг;
- степ-аэробику;
- фитбол гимнастику.

Можно использовать как отдельный вид, так и комбинировать несколько между собой. Главное условие использование — хорошее настроение ребенка, прилив бодрости и энергии после занятия.

Игровой стретчинг — комплекс статических упражнений направленных на развитие гибкости и пластичности детей дошкольного и школьного возраста. Этот вид упражнений способствует: улучшению кровообращения; укреплению иммунитета; увеличению выносливости; формированию правильной осанки. Занятия предусматривают использование увлекательной истории и фоновой музыки, способствующих развитию внимания, воображения. Сами упражнения направлены на тренировку тела. Большинство заданий выполняются в лежачем положении, медленно, под счет.

Примеры упражнений:

“**Кошка**”. Стоя на четвереньках, опираясь на вытянутые руки малыш опускает голову вниз. По команде поднимает её вверх, максимально выгибая позвоночник, будто кошка;

“**Велосипед**”. Ложимся на спину. Ноги подняты вверх, согнуты в коленях на 90 градусов. Представляем, что крутим педали велосипеда;

“**Бабочки**”. Сидя на полу, разводим колени в разные стороны, соединяя пятки. Руки лежат на коленях. По примеру взрослого ребенок начинает поднимать колени и опускать их, будто махая крылышками;

“**Рыбка**” Ложимся на живот. Ноги вместе. Руки в упор под грудь. По примеру взрослого ребенок сгибает ноги в коленях, тянется носочками к голове. При этом запрокидывает голову назад, пытаясь дотянуться до ног.

Названия для упражнений можно придумывать самостоятельно, используя примеры, близкие к интересам ребенка.

Степ-аэробика (шаговая аэробика) — вид гимнастики для детей, состоящий из упражнений, выполняющихся с разным темпом и интенсивность под музыку. Большинство заданий строится на равномерном подъеме и спуске со специальной ступеньки (степа). Этот вид гимнастики для детей прост в изучении, нравится практически всем малышам. Увеличение нагрузки происходит постепенно, через увеличение высоты используемого степа. Плюсы:

- улучшение работы опорно-двигательного аппарата;
- совершенствование дыхательной системы;
- увеличение стойкости, силы, пластичности и координации;
- формирование музыкального слуха, ритма, внимания, памяти.

Примеры упражнений:

“Ходим по кочкам”. Стоим перед степом. На счет раз — ставим правую ногу на степ. На два — поднимаем левую ногу на степ. На три — шагаем правой ногой со степа. На четыре — сходим левой ногой со степа. Повторяем тоже в обратном направлении. Меняем ведущую ногу. Повторить 3-5 раз для обеих ног;

“Птички на веточке” — Стоя на степе обеими ногами. По примеру взрослого поднимаемся — “взлетаем”, опускаемся на корточки — “садимся”. Повторить 3-5 раз;

“Самолет в небе” — Стоя на степе обеими ногами. Стопы прижаты друг к другу. Руки вытянуты в стороны. Совершаем плечами круговые движения по часовой стрелке, в обратную сторону;

“Пингвины” — Стоим перед степом, ноги вместе. На счет раз — запрыгиваем на степ 2-мя ногами. На два — спрыгиваем обратно. Повторить 5-7 раз;

“Цапля на болоте” — Становимся на степ одной ногой. Вторая нога согнута в колене. Максимально удерживаем равновесие;

“Стрекоза” — Стоя двумя ногами на степе. Руки на поясе. По примеру взрослого поднимаемся на носочки и удерживаем равновесие как можно дольше.

Для первых занятий степ-аэробикой не обязательно приобретать степ. Возможно использование обычной доски, на которую будет подниматься малыш.

Фитбол гимнастика — упражнения с использованием специального мяча, подбираемого под возраст и рост ребенка. При выборе обратите внимание на цвет, размера и упругость. Правильный выбор мяча очень важен, так как:

- цвет влияет на психофизиологическое состояние ребёнка;
- размер подбирается индивидуально в зависимости от возраста, роста малыша;
- упругость оказывает воздействие на нагрузку при занятиях.

Данный вид гимнастики улучшает:

- дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
- обмен веществ, пищеварение;
- осанку;
- координацию, равновесие;
- работу нервной системы.

Примеры упражнений:

“Маятник”. Ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч. Фитбол в руках поднят над головой. По примеру взрослого малыш начинает опускать фитбол влево, вниз, вправо, вверх. Повторяем в другую сторону. Выполнить 3-4 раза в разные стороны;

“Самолёт”. Ребенок ложится животом на мяч. Ногами упирается в пол, руки расправляет в стороны и старается поднять спину и голову, как можно выше. В таком положении продержаться несколько секунд. Повторяем 4-5 раз;

“Попрыгунчик”. Малыш сидит на мяче. Руками держит мяч. Ногами, согнутыми в коленях, начинает отталкиваться от пола, совершая при этом прыжки;

“Перекатывание”. Дети, стоя на коленях, ложатся на мяч животом. По примеру взрослого, начинают перекатываться на нем вперед, при этом перенося опору с ног на вытянутые руки. В момент, когда опора перейдет с ног на руки выполняют движение в обратном направлении.

Хорошо использовать мячи с различными усиками, ручками. Избегайте массажных вариантов.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ: ЧЕБЕНЯЕВА С.Г.