

ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И УКРЕПЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДОШКОЛЬНИКОВ ПО ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ .



Упражнения для детей 2–3 лет

Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2–3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3–5 минут, включая 4–5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4–6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения должны показывать родители и делать вместе с детьми.

«Птички».

Ноги слегка расставлены, руки опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.

«Птички пьют».

Ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.

«Прыг – скок».

Ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.

«Хлопки».

Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить.

«Пружинки».

Ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.

Упражнения для детей 3–4 лет



В этом возрасте во время выполнения упражнений надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и позвоночника). Правильное положение стоп – носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдаёт предпочтение

внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, и туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребёнок не должен сильно наклонять вперёд или запрокидывать назад - взгляд направлен прямо. Тренировка состоит из 3–4 упражнений по 4–6 повторений.

«Ветер качает деревья».

Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в стороны, руки вверх.

«Собираем грибы».

Ноги слегка расставлены руки внизу. Присесть изобразить собирание грибов, выпрямится.

«Листочки».

Лёжа на спине, руки свободны. Перевернуться на живот, перевернуться на спину.

«Зайчики».

Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Прыжки на месте, можно чередовать с ходьбой.

«Велосипед».

Лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Выполнять сгибание и разгибание ног в коленях – поехали на велосипеде. Опустили ноги.

«Птички».

Ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки «как птичка клюёт».

Упражнения для детей 4–5 лет



В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4–5 упражнений с 5–6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки – ходьба на носках, а затем пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия), а уже затем переходить к основной части занятий.

«Повороты».

Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

«Наклоны».

Сидя, ноги скрестить «по-турецки», прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперёд, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

«Неваляшка».

Лёжа на спине, руки, на затылке, локти выставлены вперёд. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

«Подпрыгивание с поворотом».

Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 – 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

«Приседание с мячом».

Ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть – мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

«Переложи мяч».

Ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперёд, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

Упражнения для детей 5–7 лет

В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка – во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение – вдох. А так же не забывать о формировании стопы и позвоночника.

«Достань до пятки».

Стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз для каждой руки.

«Лошадки».

Ноги на ширине плеч, прямые руки вперёд. Поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой ноги. Повторить 3–5 раз для каждой ноги.

«Шагаем руками по стене».

Ноги на ширине плеч, стоять лицом в стене на расстоянии шага, руки касаются стены на уровне груди. Перебирая руками по стене, наклониться до пола – выдох, то же движение, но выпрямляясь – вдох. Повторить 4–6 раз.

«Следы».

Ноги на ширине плеч, лицом к стене, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступнёй стены – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Выполнить такое же движение другой ногой. Повторить 3–5 раз для каждой ноги.

«Ножницы».

Ноги на ширине плеч, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены. Прямые руки скрестить перед грудью – выдох. Вернуться в исходное положение, касаясь ладонями стены – вдох.

«Шагаем ногами по стене».

Сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади. Переставляя ноги по стене, выпрямить их. Вернуться в исходное положение. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 4–6 раз.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время – эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.