

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ**

Потребность детей в двигательной активности является естественной и является одной из значимых составляющих здорового образа жизни Вашего ребенка.



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ**



## **ПРАВИЛА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ:**

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 1 часа.**
- Перерыв и разминки между учебными занятиями, смена деятельности с активной на пассивную и наоборот.**
- Учет при выборе физической нагрузки индивидуальных возможностей и пола ребенка.**

**Систематическое применение физических разминок позволяет снизить эмоциональное и физическое напряжение ребенка, связанное со школьными нагрузками. Кроме этого, развитие и закрепление телесных навыков улучшают психические функции: восприятие, память, саморегуляцию. Это создает предпосылки для формирования учебных навыков: овладения чтением, письмом, математическими знаниями.**

**Предлагаем проводить с вашими детьми игры-разминки, что позволит в перерывах между выполнением домашних заданий ребенку снять напряжение, а Вам интересно и полезно организовать досуг вашего ребенка.**

### **Упр.1 «Тянемся к солнышку»**

Встать, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На вдохе – медленно поднять руки вверх, «растягивая» тело: пальцы, запястья, локти, плечи, грудь, поясница и ноги. Пяtkи от пола не отрываются. Задержка дыхания – (3-7 сек.) тянемся «к солнцу». Выдох – опустить руки.

### **Упр. 2. «Силач»**

Представь, что держишь в руках тяжелые гиры (корзины с яблоками, штангу); удерживаешь ногой закрывающуюся дверь; раздвигаясь руками тесно переплетенные ветви. Напряги плечи, руки, ноги. сбрось напряжение.

### **Упр. 3. «Упрямая шея»**

Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Аналогично – ладони на лоб. Выполнить 3-5 раз.

### **Упр. 4. «Змейки»**

Представь, что твои пальцы – маленькие змейки. Они могут двигаться, извиваться, врачааясь направо, налево, снизу вверх и наоборот. Последовательно каждый палец изображает змейку. Если движение не получается, можно помочь другой рукой.

### **Упр. 5. «Повтори ритм»**

Задаем ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2-2-3» (можно руки показать, а можно убрать). Ребенок должен повторить одной рукой, другой, двумя руками одновременно (хлопки или удары по столу), комбинированно (например, «2» – правой рукой, «2» – левой, «3» – одновременно двумя руками). Можно это же упражнение делать ногами.

### **Упр. 6. «Обезьянка расчесывается»**

Правая рука массирует голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте ребенок массирует голову от лба к шее и обратно.

### **Упр. 7 «Раскачивающееся дерево»**

Упражнение выполняется стоя или сидя. Ребенок изображает дерево (корни – ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова). Начинает «дуть ветер», дерево наклоняется (выдыхая, наклоняет туловище, руки до пола). Ветер стихает, дерево выпрямляется, тянется вверх. Важно, чтобы ребенок представил себя конкретным деревом, ведь ель, береза и ива по-разному реагируют на бурю.

### **Упр. 8 «Черепаха»**

Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянутся вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди), то крутит головой по сторонам.

### **Упр. 9 «Замок»**

Сложить руки в «замок» и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны, прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть вверх; 2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же левой рукой; 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же – по одной паре пальцев.

## **ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

В настоящее время редко можно встретить детей, играющих в старые подвижные игры, например, казаков-разбойников, лапту, чехарду и др. Интересно почему? Возможно, их просто некому научить, да и родители не всегда помнят правила игры сами.

Поэтому мы хотим напомнить описание и правила некоторых игр, в которые с удовольствием могут играть дети. Эти игры прекрасно вzbадривают, развивают силу, улучшают координацию движений.

### **ЧЕХАРДА**

Встаньте друг за другом с промежутками до пяти шагов. Голову пригните и сами согнитесь, опираясь на согнутую в колене ногу. Последний разбегается и по очереди перепрыгивает через каждого стоящего впереди, опираясь руками о его спину. Играющие постепенно выпрямляются, увеличивая высоту прыжка. Каждый перепрыгнувший становится впереди. Кому прыжок не удался, выбывает из игры.

### **ДОСТАНЬ КАМЕШЕК**

Для игры требуется крепкая веревка длиной в два-три метра и два небольших камешка. Двое соревнующихся берутся за концы веревки (для удобства на концах веревки можно завязать узлы или сделать петли) и расходятся, натягивая ее. На одинаковом расстоянии от каждого игрока кладется камешек. По сигналу каждый старается, перетянув противника, достать свой камешек.

### **ПЕРЕТЯНИ ЗА ЧЕРТУ**

Команды становятся у черты друг против друга. По сигналу соревнующиеся хватаются за руки и стараются перетянуть противника через черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры. Победивший теперь может помочь товарищам – обхватив за талию игрока своей команды, вместе с ним перетягивает противника. Побеждает команда, захватившая больше пленных.

### **БОРЮЩАЯСЯ ЦЕПЬ**

На асфalte или земле проводятся 3 линии (между линиями - 10 шагов). Команды становятся на крайних линиях лицом друг к другу. Затем сходятся к средней черте так, чтобы каждый соревнующийся из одной команды занял место между двумя игроками другой. Все берутся под руки. Получается своего рода цепь, где каждая команда смотрит в противоположную от другой команды сторону. По сигналу команды стараются оттеснить противника за линию, на которой они стояли перед тем, как сойтись на середине. Игроки, допустившие разрыв цепи, выбывают из игры.

### **КТО ОСТАНЕТСЯ В КРУГЕ?**

Встав на одну ногу и скрестив руки на груди, участники стараются выпотянуть плечом один другого из круга или заставить встать на обе ноги. Кто не сумеет удержаться – выходит из игры. Особенно интересен финал, когда в круге оказываются два самых сильных и ловких участника.

### **ТЯНИ-ТОЛКАЙ**

Соревнуются пары ребят в беге на 20-30 метров. Пары, взявшись за руки, бегут, касаясь спинами друг друга. Прибежав к финишу, возвращаются на старт. Получается, что в одну сторону играющий бежит normally, а в другую – пятится спиной.