**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Рекомендации для родителей группы «Сказка» на апрель 2020 г.**

****

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**Комплекс №1 без предметов (1 – 2 неделя)**

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

*1. «Запястье»* (кинезиологическое уп­ражнение). *И.п. -* о.с. Обхватить левой ру­кой запястье правой и массировать. То же левой рукой *(10 раз).*

*2. «Ладонь»* (кинезиологическое упраж­нение) *(см. комплекс 28) (10 раз).*

*3. «Зонтик». И.п. -* ноги врозь, руки на по­ясе. *1 -* наклон вправо, левая рука вверх ла­донью вниз; *2 -* и.п.; *3 -* наклон влево, пра­вая рука вверх ладонью вниз; *4 -* и.п. *(8 раз).*

*4. «Присядем!». И.п. -* руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; *3-4 -* и.п. ( *8 раз).*

5. *«Самолет готовится к полету». И.п. —* ор, стоя на коленях, руки внизу. *1-2 -*поворот вправо, руки в стороны; *3-4 —* и.п., *5-6* - поворот влево, руки в стороны; 7*-8 -* и.п. *(8 раз).*

*6. «Самолет». И.п. -* лежа на животе, руки вытянуты вперед. *1-2 -* поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; *3-4 -* и.п. *(4 раза).*

*7. «Уголок». И.п.* - лежа на спине, руки тянуты за головой. *1-2 -* поднять ноги; *3-4 -* и.п. *(6 раз).*

*8. «Прыжки». И.п.* - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой *(2 раза по 8 прыжков).*

*9. «Часики»* (дыхательное упражнение) *(комплекс 1 сентябрь) (2 раза).*

**Комплекс №2 с предметами (3 – 4 неделя)**

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, как цапли, гусиным шагом, по диаго­нали, с закрытыми глазами, вперед спи ной, с выполнением упражнений («Зай­цы», «Птицы», «Аист»). Бег друг за дру­гом, со сменой направления. Ходьба. По­строение в звенья.

*1. «Запястье»* (кинезиологическое уп­ражнение) *(см. комплекс 1 апрель) (10 раз).*

*2. «Палка вверх». И.п. -* ноги врозь, пал­ка внизу, хват от себя. *1,3-* палку на грудь; *2 -* палку вверх; *4 —* и.п. *(8 раз).*

*3. «Повороты». И.п. —* ноги врозь, палка за спиной. *1,3 —* поворот вправо (влево); *2,4-* и.п. *(8 раз).*

*4. «Наклоны». И.п. -* ноги врозь, палка внизу, хват от себя. *1-2 -* наклон вперед, палку вперед, голову держать прямо; *3-4 -* и.п. *(8 раз).*

5. *«Перехват». И.п.* - ноги врозь, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. *1—4 —* перехваты­вая руками палку, наклон вниз как можно ниже, ноги прямые; *5-8 -* обратное движе­ние *(8 раз).*

*6. «Подтяни палку!». И.п. -* сидя, палка на бедрах. - палку вверх; *2 -* согнуть но­ги, палку к коленям; *3 -* выпрямить ноги, палку вверх; *4 -* и.п. Спина прямая *(8 раз).*

*7. «Присядем!». И.п. —* палка вертикаль­но одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. *1—3-* медленно присесть, разводя колени; *4* - быстро встать *(6 раз).*

*8. «Попрыгаем боком!». И.п. -* стоя бо­ком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку (продвигаясь вперед и назад) в чередовании с ходьбой *(6 раз).*

*9. «Подыши одной ноздрей»* (дыхатель­ное упражнение) и.п.- основная стойка 1- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох; открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох *(2раза).*

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Тигрята играют» - И. п.: лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснутся носков ног (6 раз).

2. «Крокодил плывёт» - И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз).

3. «Обезьянки на лиане» - И. п.: сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз).

**Упражнения на коврике:**

Быстро встаньте, улыбнитесь, Выше, выше подтянитесь Ну-ка плечи распрямите, Поднимите, опустите. Влево, вправо, повернулись, Рук коленями коснулись,

Сели - встали, сели - встали, И на месте побежали.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Вырастем большими». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).

2. «Гуси гогочут». И. п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

3. «Маятник». И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

***Игры на развитие слуха, внимания, логического мышления, ориентировке в пространстве***

**«К названному дереву беги»**Цель. Развитие ловкости, внимания, слуха, умение действовать по команде.

**«Совушка»**Цель. Закреплять умение действовать по команде.

**«Сделай фигуру»**Цель: развивать воображение детей.

**«Найди где спрятано»**Цель. Развитее логического мышления, внимания.

***Игры с прыжками***

**«С кочки на кочку».** Цель: Закрепление умение прыгать энергично отталкиваясь от опоры.

***Игры со скакалкой***

**«Удочка»** Цель. Развитие ловкости, быстроты реакции.

***Игры с бегом***

**«Зайцы и волк»**Цель. Развитие координации движений.

**«Дождик и зонтик»**Цель. Учить бегать в рассыпную.

**Подвижная игра «Зайцы и волк»**

**Цель:** Развивать у детей координацию движений, умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

**Задачи:**

-Закрепить название диких животных и их места обитания;

-Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

-Воспитывать дружелюбие, терпение, заботу о животных.

**Содержание игры**

Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев

Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке, в то время, пока воспитатель читает стихотворение.

**Правила игры**

«Волк» начинает ловить «зайцев», после того как воспитатель произносит последнее слово «волк».

Пойманных «волк» отводит в овраг. После того как пойманы  2-3 «зайца», выбирается другой «волк».

Необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в выполнении. Отметить самых ловких участников и тех, кто соблюдал правила игры. Победителями объявляются участники, которых ни разу не осалили. Это может быть и «волк», который осалил больше всех «зайцев».

**Подвижная игра «Совушка»**

**Цель**: формировать у детей потребность в двигательной деятельности.

**Задачи:**

-Закреплять умение детей действовать по сигналу «день» и «ночь».

-Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность.

-Воспитывать чувство коллективизма.

**Содержание игры**

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

**Правила игры**

По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. По сигналу «ночь» останавливаются и стоят неподвижно.

Сова вылетает и пытается забрать тех птичек, которые шевелиться только по сигналу «ночь».

**Подвижная игра «Удочка»**

Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10-20 человек).

**Цель:** Развитие ловкости, быстроты реакции.

**Содержание игры**  
Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.  
Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

**Правила игры**

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Дыхательная гимнастика** быстро и эффективно помогает дошкольникам справиться с болезнями, укрепляет иммунитет.

**Польза дыхательной гимнастики**

Определить, что у вашего малыша плохо развитая система дыхания, просто. Обратите внимание на следующие внешние признаки:

* Бледность
* Утомляемость
* Сонливость
* Медлительность
* Отставание в физическом развитии (неразвитая грудная клетка, мускулатура)
* Дыхание через рот
* Частые респираторные заболевания.

**Задача гимнастики дыхания – обогатить кровь кислородом.** В процессе занятий общее состояние малышей улучшается. Они становятся более активными, работоспособными. Это сказывается в дальнейшем на развитии интеллекта, тела.

Делать упражнения на дыхание для детей рекомендуется при следующих заболеваниях:

* Астме, частых бронхитах, ларингитах, аденоидах, ОРЗ и т.д.
* Заболевания скелетно-мышечной, опорно-двигательной систем, ДЦП.
* При заболеваниях сердца
* При ЗРР (задержках речевого развития), ОНР (общих нарушениях речи)

Улучшается иммунитет за счет повышения сопротивляемости вирусам, закаливания, развития мышц дыхательной системы.

Улучшается моторика желудочной и кишечной мускулатуры.

Улучшается циркуляция крови в мышцах.

Тренируются мышцы органов речи.

**При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:**

 - выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;

 - проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

 - заниматься до еды;

 - заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

 - дозировать количество и темп проведения упражнений;

 - вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;

 - вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;

 - в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

 - после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

**«Сердитый ежик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**«Надуй шарик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко **вдыхает**, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух»- ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**«Перышко»**

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**«Ворона»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно

опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

**«Воздушный шарик»**

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает **дыхание на 5 секунд**. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает **дыхание на 5 секунд**. Выполняется 5 раз подряд.

**«Насос»**

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**Гимнастика для глаз** – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.  
**Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников.  
**Задачи:**•    Предупреждение утомления,  
•    Укрепление глазных мышц,  
•    Снятие напряжения.  
Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.   
Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

**«Календарь» (запоминаем календарь)**

Зима – декабрь, январь, февраль.

*Движения   глазами   вправо-влево.*

За ними март, апрель и май –

Весна пришла, пальто снимай!

*Движения   глазами   вниз - вверх*

Июнь, июль и август – лето!

Бежит с портфелем осень следом:

*Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё*

Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь,

А дальше вновь зима – декабрь!

*Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз*

Повторить 2 раза.

**«Ах, как долго рисовали»**

Ах, как долго рисовали,

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками.)*

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

**«Тренировка»**

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много – много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

*Посмотреть влево. Посмотреть вправо.*

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

*Поднять взгляд вверх.*

*Опустить взгляд вниз.*

*Быстро поморгать.*

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Для развития мелкой моторики существует направление - пальчиковая гимнастика. Движение пальцев и кистей рук имеет особое стимулирующее воздействие. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга. Пальчиковые игры или гимнастика не только положительно воздействует на речевые функции, но и на здоровье ребенка. Физиологией установлено, что уровень развития речи зависит от степени сформированности мелкой моторики. Если движения развиты, то и речь будет в норме.

**Цель пальчиковой гимнастики –** развитие мелкой и общей моторики дошкольников. Развитие тонких движений пальцев рук.

**Задачи** **пальчиковой гимнастики:**

1.Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений.

2.Совершенствовать зрительно–двигательную координацию и ориентировку в микропространстве.

3.Совершенствовать умение детей учитывать сенсорные свойства предметов в различных [видах деятельности](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/&sa=D&ust=1517665850995000&usg=AFQjCNErz1uPPSp7bcyeh4WcJGjcrnjsgA): пальчиковые игры с предметами, изобразительной, конструктивной.

4.Совершенствовать умение подражать взрослому, понимать смысл речи.

5.Совершенствовать произвольное внимание, зрительную память, аналитическое восприятие речи.

**«Перелетные птицы"**

Тили-тели, тили-тели -

С юга птицы прилетели!

*Скрещивают большие пальцы, машут ладошками.*

Прилетел к нам скворушка -

Серенькое перышко.

Жаворонок, соловей

Торопились: кто скорей?

Цапля, лебедь, утка, стриж,

Аист, ласточка и чиж -

*Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с*

*мизинца левой руки.*

Все вернулись, прилетели,

*Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.*

Песни звонкие запели!

*Указательным и большим пальцами делают клюв*–

«птицы поют».

**«Комнатные растения»**

На окно скорее глянь:

Здесь у нас цветет герань.

А здесь красавец бальзамин,

Амариллис рядом с ним.

Фуксия, бегония -

*Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*

Мы все названья помним!

*Раскрывают ладошку.*

Мы взрыхлим цветы, польем,

*Пошевеливают опущенными вниз пальцами.*

Пусть подрастают день за днем!

*Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и*

*раскрывают «цветком».*

**«Дни недели»**

*- хлопаем в ладоши*

Их известно ровно семь

*- демонстрируем 5 пальчиков одной руки, и 2 другой*

Пять рабочих, два других

*- 5 пальцев одной руки сжимаем-разжимаем, затем 2 пальца другой руки*

Начинаем называть -

*- пальцы обоих рук разгибаются и загибаются*

Станем пальцы загибать:

*- пальчики обеих рук в кулачках*

Понедельник, Вторник,

Среда, Четверг, Пятница.

*- на каждый день недели, разгибаем пальцы одной руки*

Суббота, Воскресенье

Дни для отдыха веселья.

*- разгибаем 2 пальца другой руки*

**«Планеты»**

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете.

А внизу леса, поля – Расстилается земля.

*Выполняем движения по тексту*

На Луне есть звездочет

Он ведет планет учет:

Меркурий - раз, Венера - два-с,

Три - Земля, Четыре - Марс

Пять - Юпитер, Шесть - Сатурн,

Семь - Уран, Восьмой - Нептун.

*На каждую строчку загибаем пальчик*

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА**

**Физкультминутка**– это одно из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это *«минутка»* активного и здорового отдыха!

**Задачи физкультминуток:**

успокаивают нервную систему;

восстанавливают работоспособность детей; активизация сердечно – сосудистой, дыхательной системы; улучшение общего состояния;

переключить внимание с одной деятельности на другую;

снятие напряжения с мышц, вызванное неподвижным состоянием;

развитие речи, памяти ; развивают координацию.

**Требования к физкультминуткам:**

-упражнения должны охватывать большие группы мышц, снимать напряжения

-упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям

-носить игровой характер

-комплекс должен состоять из 1-2 упражнений.

**«Хомка»**

Хомка, хомка, хомячок     *(дети раздувают щёки)*

Полосатенький бочок     *(поглаживают себя по бокам)*

Хомка раненько встает,    *(движения на растяжку)*

Щеки моет, шею трет,     *(потирание лица и шеи)*

Подметает хомка хатку    *(движения имитируют подметание)*

И выходит на зарядку     *(марширование на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять     *(3-4 движения, имитирующих зарядку)*

Хомка хочет сильным стать     *(напряжение мышц рук)*

**«Деревья»**

Руки подняли и покачали -           *(все движения согласно  текста)*

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули-

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем-

Это к нам птицы летят.

 Как они сядут, тоже покажем-

 Крылья сложили назад.

**«Вместе по лесу идём»**  
Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*  
Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр  
И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*  
К небу ручки протянули,  
Позвоночник растянули. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

**«Удивляемся природе»**  
Мы стоим на огороде,  
Удивляемся природе. *(Потягивания—руки в стороны.)*Вот салат, а здесь укроп.  
Там морковь у нас растёт*. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)*Поработаем с тобой,  
Сорнякам объявим бой —  
С корнем будем выдирать  
Да пониже приседать*. (Приседания.)*У забора всем на диво  
Пышно разрослась крапива. *(Потягивания — руки в стороны.)*  
Мы её не будем трогать —  
Обожглись уже немного. *(Потягивания — руки вперёд.)*  
Все полили мы из лейки  
И садимся на скамейки. *(Дети садятся.)*