

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебедушка»



Что делать, если нельзя гулять: чем занять дошкольника в условиях самоизоляции

Подготовил инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Коротунова Мария Евгеньевна

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. Идей масса, но так как у нас в фокусе дошкольники, то для них по возрасту положено – играть. Игра – это лучше, чем всякие развивашки, занимашки, любые онлайн-приложения.

Для дошкольника движение – это принципиально значимое время препровождение, поэтому простой способ – это сделать звериную зарядку. Например, вы воображаете, что идете по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Это может быть более целостный сюжет, например, вы идете в поход: маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку... Все это сопровождается крупно моторными движениями.

Подобные активности – это возможность для ребенка подвигаться, сделать крупные размашистые движения, прыжки, имитацию бега, взмахи руками. Вы можете танцевать, вы можете играть в твистор, вы можете сделать у себя в коридоре с помощью скотча классики, построить полосу препятствий из диванных подушек...

Гимнастика в форме аэробики

Упражнения для детей младшего дошкольного возраста (от двух до пяти лет).

В этом возрасте малыши только знакомятся с азами гимнастики для детей с помощью элементов игры. Следующие упражнения повторяйте с ребенком пять-шесть раз. Чтобы не было усталости - периодически делайте перерывы.

«Часики» Ребенок стоит прямо, опустив руки и расставив немного ноги. Затем начинает двигать руками попеременно, одной вперед, другой назад, и наоборот, произнося «Тик-так».

«Дотянись вверх» Малыш стоит, ноги на ширине плеч. При входе поднимает руки вверх, при медленном выходе – опускает, произнося «У-уух».

«Дровосек» Исходное положение – ноги поставить врозь, руки поднять и соединить вместе. Наклоняясь вперед при выходе,

заводить соединенные руки между ног. Подниматься при вдохе, руки вверх в обратное положение.

«Волна» Ребенок ложится на пол, руки лежат по швам, ноги вытянуты вместе. Одновременно делая вдох, малыш поднимает руки вверх над головой, опускает за голову на пол. Делая выдох, двигает ими в обратном направлении и медленно говорит «Вни-и-ииз».

«Шарик» Малыш ложится спиной на коврик, сложив руки на животе, и представляет, что внутри у него надутый воздушный шарик. Ребенок, медленно вдыхая воздух через нос, надувает «воздушный» животик, затем дыхание необходимо задержать на 1-3 секунды. При медленном выдыхании через рот – животик сдувается. Чтобы малышу было интереснее, можно положить на живот маленькую подушечку или мягкую игрушку.

Упражнения для детей старшего дошкольного возраста (от пяти до семи лет).

Основная задача гимнастики для детей этого возраста – подготовка к школьным физическим занятиям. Дети могут выполнять задания самостоятельно, постепенно усложняя: применяется гимнастическая палка, однородные предметы (например - два флажка).

«Ворона» Ребенок стоит, расставив ноги на ширину плеч. Руки опущены. При вдохе разводит их широко в стороны, при выходе опускает, произнося, растягивая «Карrrr».

«Поезд» Ребенок стоит прямо, руки опущены. Затем, выполняя сгибание рук в локтях, делает ими круговые движения, как поезд. Можно одновременно присоединить медленный бег на месте.

«Повороты направо, налево» Ноги на ширине плеч, палка держится двумя руками за спиной. Туловище в среднем темпе поворачивать направо, затем налево. Дыхание ровное.

«Шаги через палку» Ребенок стоит, наклоняясь вперед. Палка держится впереди в опущенных вниз руках. Нужно перешагивать в медленном темпе через палку вперед и назад.

«Лодочка» Ребенок ложится на живот, руки расположены впереди него на полу вытянутыми. Поднимая плечи и руки, нужно тянутся вверх. Упражнение способствует формированию правильной осанки.

Занятия гимнастикой для детей уникальны тем, что ими можно заниматься не только в специально оборудованном зале, но и на прогулке, на спортивной площадке. Важно просто соответственно подбирать упражнения.