

Занимательная физкультура для детей в 3-4 года: схема занятий с картинками и стихами.

Содержание

Важность физкультуры для детей 3-4 лет. Польза физкультуры для детей от 3-4 лет.

1 Занятия гимнастикой дома.

1.1 Противопоказания.

2. В чем заключается и как правильно делать?

3. Двигаемся под песенки.

4. Пора вставать.

4.1 Разминка: ёжик проснулся и идёт на лужайку.

4.2 Ёжик на солнышке.

4.3 Ёжик тянется за яблочком.

4.4 Ёжик едет на велосипеде.

4.5 Ёжик прячется.

5. Упражнения для детей на укрепление мышц всего тела.

5.1. Веселая дорожка.

5.2 Тачка.

5.3 Черепаха.

6. Общеукрепляющие упражнения для рук и плечевого пояса.

6.1 Намотай клубок.

6.2 Вертолет.

6.3 Самолет.

7. Общеукрепляющие упражнения для ног.

7.1 Невод.

Важность физкультуры для детей 3 лет.

Организм ребенка к 3-4 годам вступает в фазу активного развития. В этот период малыш уже может самостоятельно выбирать направление движения, проявлять способность быстро передвигаться и бегать на короткие расстояния. Несмотря на то, что в таком возрасте дети еще не способны концентрироваться на занятиях и их внимание трудно удержать, они любят активные игры и динамичные упражнения. Занятия, которые проводятся в игровой форме, одновременно положительно сказываются на здоровье и форме и на общем настроении ребенка.

Польза гимнастики для детей от 3-4 лет:

- укрепляет мышцы, повышает силу и выносливость;
- обеспечивает правильное формирование опорно-двигательного аппарата (профилактика сколиоза, вальгуса и других деформаций скелета);
- улучшает координацию движений, ориентацию в пространстве;
- ускоряет обменные процессы и повышает аппетит;
- стимулирует работу всех органов и систем, укрепляет здоровье.



Занятия гимнастикой дома.1.

Дети, которые посещают детский сад, делают гимнастику перед завтраком каждый день. Комплекс упражнений в дошкольном учреждении называют зарядкой. Выполняемого объема вполне достаточно для общего укрепления организма. Домашние занятия рекомендуются для детей, которые сидят дома, в том числе их можно делать в период каникул, в выходные дни.

Противопоказания.1.1.

Однозначно нельзя принуждать ребенка заниматься гимнастикой силой. Нужно приобщать его к спорту только через интерес. Что касается запретов по состоянию здоровья, то физические нагрузки противопоказаны при следующих болезнях и состояниях:

- острых заболеваний, обострении хронических;
- кровотечении или угрозе такового;
- боли;
- онкологических заболеваниях.

Дети с серьезными проблемами опорно-двигательного аппарата, различными неврологическими диагнозами нуждаются в гимнастике как никто другой. Однако в таких случаях комплекс упражнений должен подбирать специалист по лечебной физкультуре. Это же правило касается всех детей, которые состоят на диспансерном учете, имеют сердечную, печеночную, почечную недостаточность, страдают астмой.

В чем заключается и как правильно делать?2.

Ребенок в 3–4 года должен постоянно двигаться, чтобы нормально развиваться. Чтобы эта активность имела какую-то цель, можно использовать подвижные игры, включенные в зарядку. Ежедневное начало дня посредством зарядки закладывает у ребенка определенную организованность, воспитывая в нем правильные качества. Кроме того, спустя какое-то время от спортивных занятий малыш будет получать истинное удовольствие. Использование утренней зарядки позволяет утихомирить гиперактивных детей при помощи набора упражнений и повысить активность тех, кто предпочитает тихонько сидеть и играть в одиночестве.



Регулярные занятия дома и в садике помогают детям стать более выносливыми, обрести первые навыки самодисциплины и выдержки. Преимуществом садиковских занятий является круглогодичная работа, которая в теплое время года проводится на свежем воздухе, что еще более полезно, тогда как в условиях дома не всегда есть такая возможность. При помощи правильно подобранных упражнений дошкольник получает дозированную нагрузку на мышцы, что позволяет им правильно расти и развиваться. Кроме того, идет активная работа сердца и легких, что дает возможность на ранней стадии выявить любые отклонения или не допустить их вовсе.

Оптимальное время для зарядки в этом возрасте составляет от 8 до 15 минут, за которые можно взбодриться и подготовиться к предстоящему дню. Важно следить за силой нагрузки и сложностью упражнений, чтобы они не

были слишком сложными или легкими. В проведении зарядки с детьми 3 лет и старше важно организовать процесс так, чтобы всем его участникам было одинаково интересно, а это возможно только при помощи игр. В садике таким образом проводятся:

- спортивные;
- музыкальные;
- общеобразовательные занятия.



Чтобы любая деятельность была по нраву детям, важно правильно ее организовать, для чего нужно:

- подготовить активную музыку, которая порадует детей и настроит их на выполнение физических упражнений;
- найти такие упражнения, которые ребенку будет интересно и весело выполнять, где он сам будет стремиться повторить и увеличить количество повторов;
- использовать необычные названия для заданий, чтобы заинтриговать ребенка;
- для параллельного развития речи, слуха и ритма можно петь или читать стихи во время упражнений;
- интересным вариантом станет видеоурок, где зарядку делают дети подобного возраста;
- важно следить за качеством выполнения каждого элемента на зарядке, чтобы они несли максимальный эффект, для чего взрослый должен хвалить и подбадривать ребенка.

При помощи правильной мотивации, интересного комплекса заданий, веселой музыки можно сформировать у детей стойкое желание выполнять зарядку ежедневно, испытывая при этом исключительно положительные эмоции.



Двигаемся под песенки.3.

При желании любую детскую песенку можно использовать в качестве музыкального сопровождения, а также подсказки к действию при выполнении зарядки. Вот, например, такую:

А-а, в Африке горы вот такой вышины, (поднимаем руки вверх)



-а, в Африке реки вот такой ширины, (поднимаем руки в стороны)



А-а, крокодилы, бегемоты, (хлопаем в ладоши)



А-а, обезьяны, кашалоты,
А-а, и зеленый попугай (машем руками, как птички)



Пора вставать!4.

Утром просто невозможно усидеть на месте! Если пару минут назад сонный малыш, потирая глазки, вставал с кровати, то сейчас он больше похож на миниатюрную модель вечного двигателя. Задача мам и пап — направить эту бесконечную энергию в мирное русло. Вот тут-то на помощь нам и придут упражнения для малышей, замаскированные под непринуждённую игру. Детям от года до пяти лет ВОЗ рекомендует не менее 180 минут в день проводить за различной физической активностью. Это важно для здоровья костей и скелета, правильного обмена веществ, развития когнитивных и

двигательных навыков. А значит, что с утренней зарядкой мы нашли применение как минимум пяти минутам. Делимся с вами несколькими упражнениями, где главным героем стал милый ёжик. Можно купить такую мягкую игрушку и держать её в руке во время зарядки. А если малышу нравится другое животное, то просто замените ёжика на него.

Разминка: ёжик проснулся и идёт на лужайку.4.1

1. Походите по кругу 20 секунд.
2. Ёжик заторопился — 20 секунд аккуратно побегайте.

Ёжик на солнышке.4.2

1. Стоим на ножках, слегка расставив их.
2. Руки опущены.
3. Без резких движений наклоняем голову к правому плечу.
4. Делаем то же самое в другую сторону.
5. Достаточно трёх повторов.

Ёжик тянется за яблочком.4.3

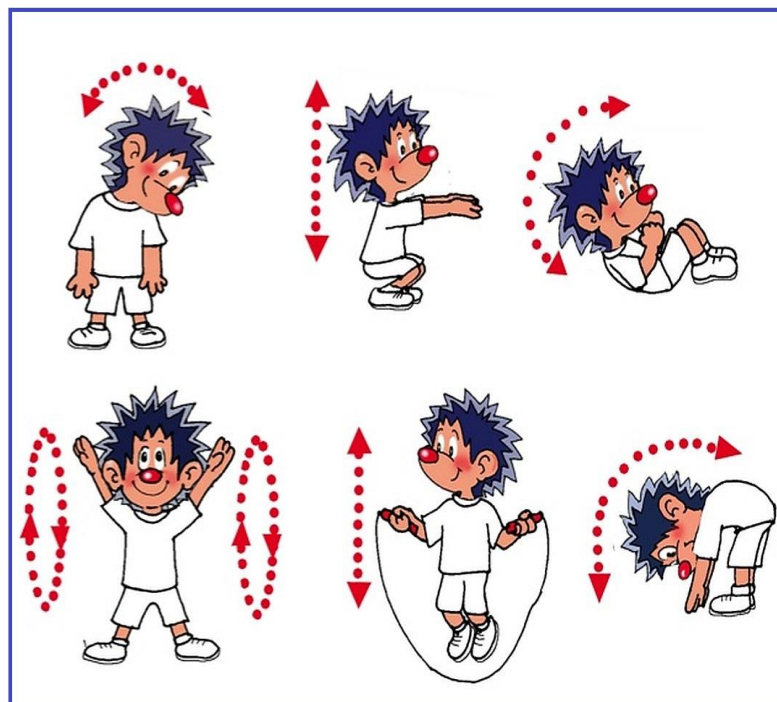
1. Садимся на пол.
2. Сгибаем ноги в коленях.
3. Убираем ручки за спину.
4. Плавно тянемся вперёд и кладём голову на колени.
5. Повторяем три раза.

Ёжик едет на велосипеде.4.4

1. Ложимся на спину.
2. Ножки поднимаем и сгибаем в коленках.
3. Начинаем «крутить» ногами, будто едем на велосипеде.

Ёжик прячется.4.5

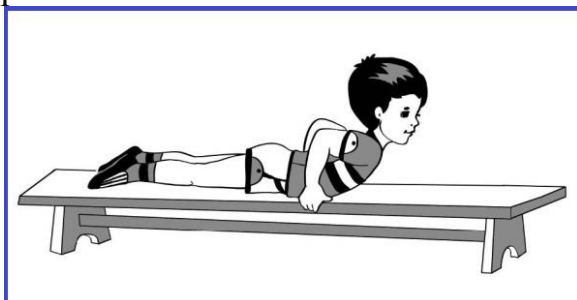
1. Стоим, опустив руки вниз.
2. Садимся на корточки и закрываем лицо ладошками.
3. Делаем в умеренном темпе.
4. Повторяем четыре раза.



Упражнения для детей на укрепление мышц всего тела.5

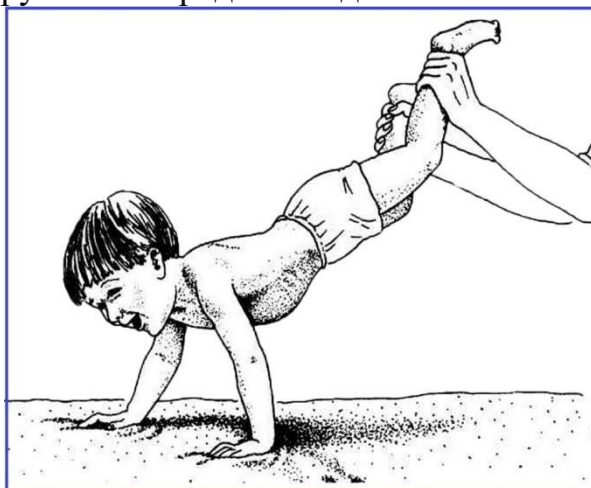
Веселая дорожка.5.1

Ребенок ползает на четвереньках по скамейке. Это может быть «мостик» через речку или «волшебная дорога» к бабушке. Обязательно страхуйте ребенка.



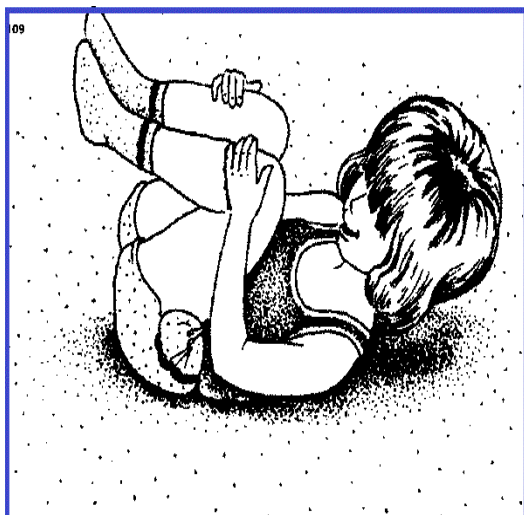
Тачка.5.2

Ребенок лежит на полу, упирается руками. Взрослый держит ребенка за ноги, поднимая их от пола на удобную для ребенка высоту. Ребенок переступает руками вперед и назад



Черепашка.5.3

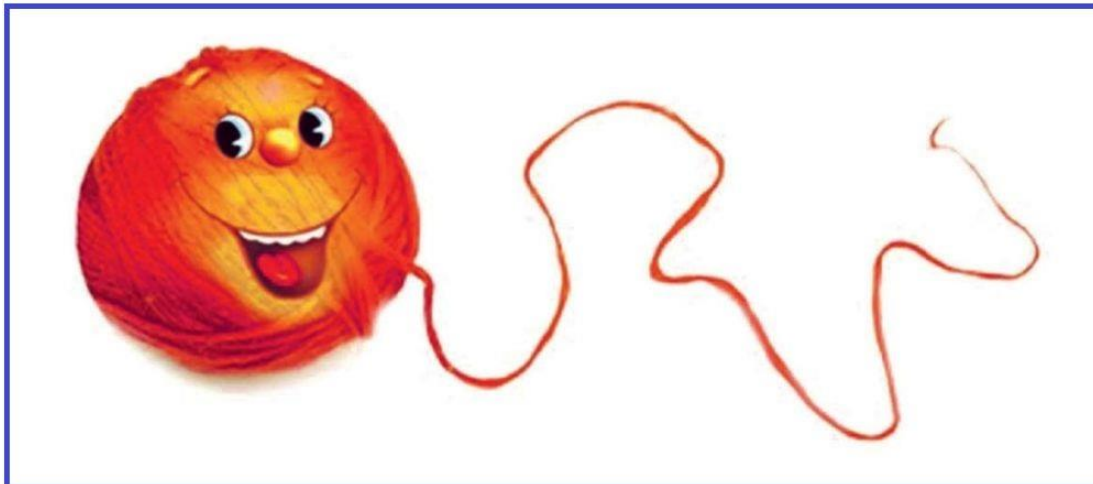
Ребенок лежит на спине с вытянутыми вдоль тела руками. Затем притягивает руками колени к груди и старается коснуться коленей головой. Можно покачаться в таком положении вперед-назад — это черепашка спряталась в свой панцирь.



Общеукрепляющие упражнения для рук и плечевого пояса.6

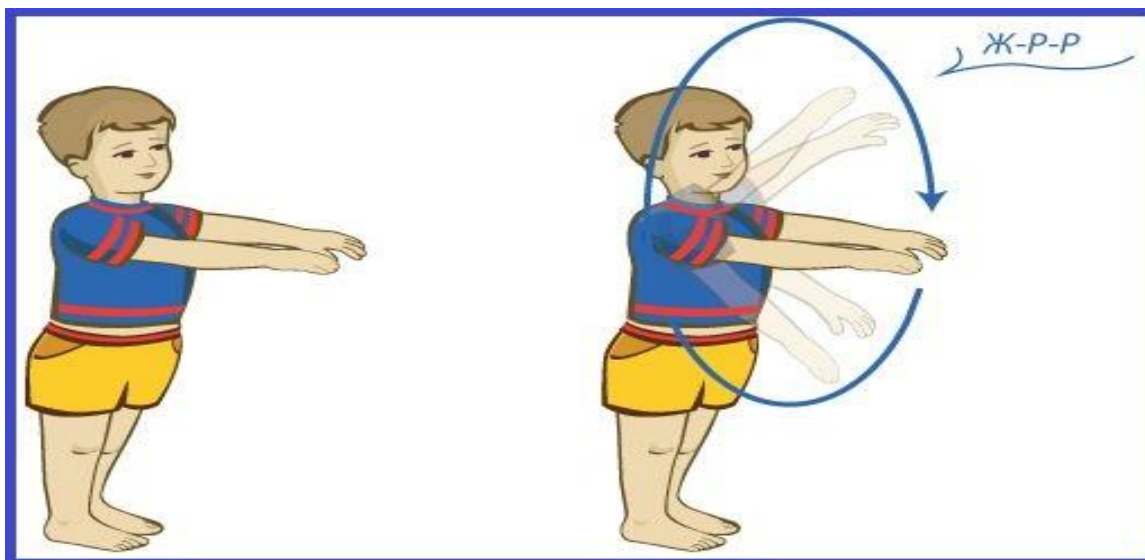
Намотай клубок.6.1

Взрослый дает ребенку клубок ниток с длинным концом и показывает, как надо намотать нить на клубок, совершая круговые движения кистями.



Вертолет.6.2

Ребенок стоит прямо, руки по бокам опущены вниз, ноги на ширине плеч. Теперь бегаем, совершая круговые движения прямыми руками вперед-вверх-назад и в обратную сторону.



Самолет.6.3

Под стихотворение «Самолет летит, а мотор гудит: “у-у-у-у-у”» ребенок бежит с руками, раскинутыми в стороны, наклоняя туловище то вправо, то

влево. Можно делать большие махи руками влево.



Общеукрепляющие упражнения для ног.7

Помимо простых, но действенных догонялок и салочек, есть и другие игровые упражнения для детей дошкольного возраста, которые помогут укрепить мышцы ног.

Невод.7.1

Взрослый на полу разложил рыбок. Ребенок держится обеими руками за обруч (наш невод), который находится у взрослого в руках. Нужно присесть вместе, опуская «невод» в море, чтобы поймать как можно больше рыбок. Заодно можно потренироваться в счете.



