



**СОВЕТЫ И  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
ВОСПИТАТЕЛЯ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**





## НА НОГАХ НОСКИ И ПЯТКИ ТОЖЕ ПРОСЯТ ФИЗЗАРЯДКИ.

Мы носками постучим,

(пятки стоят на полу, а носки поочередно стучат по полу на каждый слог)

Мы поставим пятки,

(теперь носки стоят на полу, а пятки ставятся на ударные слоги)

Вот мы ходим, как медведь

(перебаливание на внешних сторонах стоп на ударные слоги)

Скачем, как зайчатки

(подскоки на носках на двух ногах)

Вот козленок на лугу

(ноги врозь/скрестно)

Вот машина едет

(руки "рулят")

А за ними мчится зусь

(упражнение "Велосипедик")

На велосипеде.

Собсем маленьким деткам, в возрасте одного – двух лет (конечно, можно начинать и еще раньше) можно предложить выполнять простые упражнения по потешки и песенки.

### «ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Рано утром на полянке

Так играли обезьянки:

Правой ножкой топ, топ!

Левой ножкой топ, топ!

Ручки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?



### «ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Вверх до неба, вниз до травки

Вверх до неба, вниз до травки.

Покружились, покружились

Вух! Побаллись!



## ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

Нельзя навязывать те упражнения, которые явно не нравятся малышу, так как в принципе одних и тех же результатов порой можно достичь разными средствами. Если башево ребенка угнетают пробегки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчик шестилет не устраивают занятия в хореографической студии, предложите ему спортивные игры, плавание. Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.

Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.

Не рекомендуются дошкольникам басы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. Попробуйте заменить простой бас на смешанный, когда ребенок упирается коленями или локтями в опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в басы, если он не сможет в любой момент встать на ноги!

При обучении лазанию не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать, т. е. до 2,2 м. Только когда малыш старше трех лет владеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.

В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием статической трудной позы (сид на корточках, руки в стороны). Поэтому чаще меняйте положения. Упражнения должны быть динамичными. Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.

Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых. Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске “Здоровье”.

Не разрешайте малышу совершать прыжки с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

**ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!**

