

Подготовила воспитатель

Ковальчук Людмила Николаевна

## Старшая группа

### Физкультура на воздухе. (Если нет возможности на воздухе провести занятие то можно в помещении).

Если ребенок ежедневно занят играми, в которых требуется активное движение, это помогает формировать в малыше привычку здорового образа жизни. Физическая активность – большая забава, важная часть игры и обучения.

«Умеренная физическая активность» включает в себя действия, которые заставляют ребенка мягко вздыхать и пыхтеть. Упражнения интенсивные, похожи на быструю прогулку.

«Энергичная физическая активность» включает в себя действия, которые заставляют ребенка тяжело дышать, пыхтеть и потеть: быстрое кручение педалей на велосипеде или игра в футбол.

#### ***Преимущества физкультуры для детей от 5 до 6 лет:***

- сильные кости и мышцы;
- здоровое сердце, легкие и артерии;
- улучшение координации, баланса, осанки и гибкости;
- снижение риска начать страдать избыточным весом или ожирением;
- снижение риска сердечных заболеваний, рака и диабета 2 типа.



Физическая активность делает малыша счастливым и здоровым. У активных детей наблюдаются следующие положительные особенности:

- уверенность в собственных силах;
- Они всегда счастливы и расслаблены, не испытывают стресса;
- спят спокойным сном;
- имеют повышенное внимание на уроках в школе;
- ладят и легко дружат со сверстниками.

**Простые и легкие упражнения, которые можно выполнять ежедневно:**

- прогулки по парку;
- занятия на игровых площадках;
- игра в парках, мелкой воде – на пляже или реке, возле дома – на качелях или карусели;

- футбол «один на один» на заднем дворе или в парке

### **Во время физкультуры для детей 5 лет педагог должен научить детей следующим навыкам:**

- 1 Основные движения. При развитии данного навыка малыш учится правильно ходить, бегать, метать предметы, прыгать и лазить. Это необходимо для будущей трудовой деятельности. Если в раннем детстве маленький человек не занимался физическими упражнениями, во взрослом возрасте у него появляется некрасивая походка, ходьба вразвалочку, сколиоз, плоскостопие и широкие размахи руками. Такие недуги возникают вследствие невнимания родителей к ребенку в дошкольный период. Педагог показывает детишкам технику выполнения упражнений, а малыши повторяют вслед.
- 2 Равновесие. Немаловажный навык в жизни каждого человека. Упражнения на удержание равновесия развивают у малышей дошкольного возраста координацию движений, но, прежде всего, навык учит ребенка быть смелым и упорным. Сначала занятия практикуются на полу с помощью специального коврика: в руках детей снаряд, который они перемещают в разные стороны. Далее используются спортивные предметы – бревно или скамья.

## **Комплекс упражнений**

Достигнуть наиболее эффективных результатов поможет совместная тренировка родителей и ребенка. Когда малыш тренируется с мамой или папой, он смотрит на правильность выполняемых упражнений. Однако темпы занятий ребенка и взрослого должны отличаться: для малыша снижается количество подходов и интенсивность.

Это возможность познакомить детей физкультурой. Следующий список упражнений поможет детям весело провести время и укрепить организм:

**1 Доски.** Положите локти на пол, поднитесь на кончиках пальцев ног и держите спину прямо. Держите позицию, сколько сможете. Отлично, если ребенок в таком положении продержится 30 секунд.

**2 Приседания.** Положите ноги на ширину плеч и сделайте глубокие изгибы колена, как будто садитесь на невидимую коробку. Выложите руки. Удостоверьтесь, что колени не проходят мимо пальцев ног.

**3 Отжимания.** Держите спину прямо: можно сделать это с прямым или согнутым коленом.

**4 Кранки** Приседания, но не полностью, от пола до колена.

**5 Лунги.** Сделайте шаг. Прикоснитесь ко второму колену, направив его на пол, и убедитесь, что переднее колено не проходит мимо пальцев ног.

**6 Боковые поднятия ноги.** Держите ноги прямо. Ноги поднимаются влево-вправо.

**7 Бурпе.** Довольно сложное упражнение. Целая последовательность заставляет сердце бешено биться. Присядьте, затем положите руки на землю. Уберите ноги назад, приземляясь на пальцы. Затем сделайте отжимание, подожмите ноги под себя и прыгайте прямо с пола.

**8 Горные альпинисты.** Начните с отжиманий, затем чередуйте, перенося одну ногу в одно и то же время вперед к подмышке, а затем отпустите ее. Упражнение похоже на ползки.

**9 Бабочки.** Лежать на спине. Поднимите ноги только с пола и потрясите.

**10 Приседания в форме буквы V.** Вернитесь назад, вытяните руки над головой на пол, затем поднимите ноги, туловище и руки, пока не сделаете V. Потянитесь к ногам, затем снова опуститесь.

## **В заключение**

Спорт, физические упражнения — это одно из средств защиты организма, профилактика заболеваний. Физическая активность способствует слаженному развитию, активному познанию окружающего мира.

**Будьте здоровы!**