



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №108"



КАРУСЕЛЬ
УСПЕХА

**Сборник
консультаций инструктора по
физической культуре**
*(из опыта работы консультационных центров
города Краснодара)*



Краснодар 2022

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида №108»

350005 г. Краснодар ул. им. Дзержинского, 219, тел. (861)258-13-15

**Сборник консультаций
инструктора по физической культуре
(из опыта работы консультационных центров города Краснодара)**

Краснодар – 2022 г.

УДК 373.2
ББК 74.104
С 23

Сборник консультаций инструктора физической культуры (из опыта работы консультационных центров города Краснодара)/ под общей редакцией Сологубовой Н.В.

Мячикова О.Е., Полященко И.В., Яценко И.Г., Черепанова Е. Е., Зимина Г.Н., Андрусенко Н.В, Яппаров Д.М.– Краснодар. - 2022, 65 стр.

Рецензент:

Шерстюк Ирина Олеговна, главный специалист отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ «Краснодарский научно-методический центр»

В сборнике представлена подборка консультаций методического и консультационного содержания для инструкторов по физической культуре консультационных центров города Краснодара в рамках сетевого взаимодействия консультационных центров на базе дошкольных организаций.

Пособие будет способствовать повышению профессиональных компетенций педагога-консультанта, может быть полезно педагогическим работникам дошкольных образовательных организаций, студентами вузов и родителями детей дошкольного возраста.

Содержание

1	ВВЕДЕНИЕ		5
2	Мячикова Олеся Евгеньевна <i>инструктор по физической культуре</i> МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 64 «Дружба»	«Развитие координации и вестибулярного аппарата у детей дошкольного возраста».	6
3	Полященко Ирина Вячеславовна <i>инструктор по физической культуре</i> МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 46»	«Организация двигательной активности ребенка в домашних условиях»	13
4	Яценко Ирины Григорьевны <i>инструктор по физической культуре</i> МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №60»	«Как научить ребёнка прыгать на скакалке».	21
5	Черепанова Елена Евгеньевна <i>инструктор по физической культуре</i> МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад 223 «Лебёдушка»	«Взаимосвязь речи и общего физического развития у ребенка с ОВЗ»	31
6	Зимица Галина Николаевна <i>инструктор по физической культуре</i> МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №195»	«Движение – основа жизни ребенка дошкольного возраста»	42
7	Андрусенко Никита Валерьевич <i>инструктор по физической культуре</i> МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №171 «Алые паруса»	«Роль семьи в деле воспитания положительного отношения к физической культуре очень велика»	50
8	Яппаров Дмитрий Маркович <i>инструктор по физической культуре</i> МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №170»	«Подвижные игры как средство развития внимания у старших дошкольников»	60

ВВЕДЕНИЕ

Что ждут современные родители от образования? Куда пойти или обратиться, чтобы повысить уровень своих компетенций, как родителя, чтобы дать ребенку достойное образование, помочь в достижении поставленных целей, нацелить на успех своего ребенка? Эти и многие другие вопросы встают перед родителями и теперь есть возможность получить помощь и поддержку профессионалов на уровне государства, в рамках консультационного центра!

На сегодняшний день одним из важнейших направлений в образовании ставится развитие консультационных центров для повышения профессиональных компетенций родителей в вопросах воспитания и физического развития детей, но как показывает опыт, возросла потребность и у специалистов консультационных центров повысить свой профессиональный уровень. В данном пособии представлены структурированные материалы проведения консультации инструктором по физической культуре по самым актуальным запросам от родителей (законных представителей), работа которых представлена в рамках сетевого взаимодействия между дошкольными организациями на базе которых функционируют консультационные центры в городе Краснодаре. Специалисты данных центров обладают необходимым опытом оказания консультативной помощи через организацию и проведение нестандартных форм педагогического, консультационного и методического просвещения родителей. Данный опыт по взаимодействию с родителями показал, что эффективной технологией повышения воспитательной и образовательной культуры родителей выступали консультации специалистов консультационных центров в очном и дистанционном формате.

Мячикова Олеся Евгеньевна
инструктор по физической культуре
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 64 «Дружба»

«Развитие координации и вестибулярного аппарата у детей дошкольного возраста».

Актуальность: Вестибулярный аппарат – это небольшой орган во внутреннем ухе, отвечающий за поддержание равновесия всего тела. Это наш датчик, благодаря его сигналам координируются сложные процессы движений человека – ходьба и бег, наклоны и подпрыгивания. Благодаря тренировке вестибулярного аппарата можно избавиться от многих дискомфортных состояний – тошнота и укачивание во время поездок, головокружений.

Дошкольный возраст считается наиболее благоприятным и важным периодом для развития координационных способностей. Если целенаправленно воздействовать на них, то к 7-10 годам организм ребенка готов к их высокому развитию.

Цели и задачи консультации: Синдром укачивания является признаком неблагополучия вестибулярного механизма. В первичной беседе выявить вестибулярные проблемы и понять, какие упражнения и тренировки необходимы, чтобы помочь организму ребёнка с ними справиться.

Мама обратилась с консультационный центр со следующей проблемой: Ребенок постоянно жалуется на головокружение и плохое самочувствие при поездках в транспорте, его часто укачивает. Невозможно запланировать поездку на дальние расстояния. Последнее время даже подъем на лифте вызывает негативную реакцию.

Как помочь натренировать организм ребенка, чтобы повысить выносливость и координационную ловкость?

Ход консультации:

1. Определение запроса

Из беседы с мамой выяснилось, что у ребенка слабо развит вестибулярный аппарат и реакции головокружений возникают только при передвижениях (транспорт, лифт, катание на качелях и т.п.).

Ребенок старается чаще играть в спокойные игры, на детской площадке отказывается кататься на качелях и каруселях. При вопросе, почему не стал играть в догонялки с друзьями, отвечает, что боится споткнуться и упасть.

Анализ ситуации:

При систематической тренировке вестибулярного аппарата ослабеют или совершенно исчезнут головокружения.

Наиболее эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод с дополнительными заданиями и без них. Игровой метод с дополнительными заданиями предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и тому подобное.

Комплексы вестибулярной гимнастики необходимо проводить в игровой форме, подключать постепенно новые игры и задания, усложняя задачу ребёнка.

Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы.

Родителю даны рекомендации по проведению упражнений для тренировки вестибулярного аппарата. Был составлен план постепенного усложнения игровых заданий на координацию движений.

1. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНА РАВНОВЕСИЯ

Диагностика состояния органа равновесия предназначена для того, чтобы выявить вестибулярные проблемы и понять, какие упражнения и тренировки необходимы, чтобы помочь организму ребёнка с ними справиться.

Вопросы для диагностики

1. Находясь на пассажирском месте в автомобиле или в общественном транспорте, при резком начале движения или торможении возникает ли ребёнку на мгновение «туман в голове»? А в скоростном лифте?
2. Чтобы пройти 2-3 метра по дорожному бордюру или узкой доске, необходимо ли ребёнку балансировать руками для поддержания равновесия?
3. Трудно ли ребёнку держать равновесие, стоя на одной ноге, сколько секунд он так может простоять?
4. Подошвы и каблуки обуви стираются неравномерно, с одного бока?
5. Во время движения среди большого скопления людей, легко ли ребёнку удаётся избегать случайных столкновений в толпе?
6. Сделав три оборота вокруг себя, сможет ли ребенок сразу же идти прямо?
7. Сможет ли ребёнок сделать с закрытыми глазами пять шагов назад по прямой линии или для него это проблема?
8. Любит или отказывается ребенок от катаний на качелях?
9. Трудно ли ребёнку приподняться на носки и простоять так несколько секунд с закрытыми глазами?

Оценка вестибулярной устойчивости с помощью пробы Ромберга.

Определить состояние нервной системы и в частности состояние вестибулярного аппарата можно с помощью пробы Ромберга. При выполнении пробы Ромберга, попросите ребёнка встать сомкнув ступни ног, руки с чуть разведенными пальцами, вытянуть вперед, глаза закрыть. Определяется время устойчивости в этой позе. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения.

Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации. Дрожание пальцев рук и век также указывает на это, хотя и в значительно меньшей степени.

Такую пробу можно проводить периодически для отслеживания динамики улучшения и натренированности вестибулярного аппарата.

В усложненном варианте ноги ребенка стоят на одной линии, при этом пятка, впереди стоящей касается носка другой ноги, в остальном положение такое же, как при простой пробе.

Задача постепенно добиться показателей, при которых время устойчивости сохраняется более 30 сек., при этом дрожание (тремор) рук и век отсутствует.

2. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНИРОВКУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА

Упражнения делаются в спокойном равномерном темпе, без рывков. Дыхание должно быть спокойным, через нос. Ключевым фактором успеха является постоянство, контроль за дыханием и по возможности свежий воздух. Если погода не позволяет делать упражнения на улице, то хотя бы в проветренном помещении. Через какое-то время упражнения надо выполнять с закрытыми или завязанными глазами.

1. Наклон головы вниз - выдох, поднять голову вверх - вдох.
2. Повороты головы влево, вправо 10-15 раз.
3. Наклоны головы к левому плечу, исходное положение, наклоны к правому плечу 10-15 раз.
4. Круговое движение головой слева направо и справа налево. Опуская голову - выдох, поднимая - вдох.

Самым простым способом тренировки вестибулярного аппарата будет хождение по бордюрам или ходьба задом наперед. Предложите ребенку сделать несколько шагов назад, при этом не оборачиваясь.

Хороший эффект для тренировки мозжечка даст игра разными по весу и объему мешочками. Задача ребенка: поймать их, поочередно подбросить вверх и снова поймать.

3. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА ТРЕНИРОВКУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА ДОМА И ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ С РЕБЕНКОМ

Игровое задание «Переступание на подушке»

Положите большую подушку или кусок пены (толщиной 10 см) на пол позади стула или кресла. Предложите ребёнку наступать на подушку, попеременно поднимая ноги и держась за спинку стула. Сначала это упражнение выполняется с открытыми глазами, затем с закрытыми. Для уверенности можете первое время держать ребенка за руки (уберите стул), подбадривайте его словами похвалы.

Игровое задание «Эквилибристика»

Предложите ребёнку пройти вдоль прямой линии. Это может быть линия на полу или край ковра. Сначала выполняется упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Вы можете усложнить упражнение, предлагая ребёнку пятиться назад и двигаться вперед несколько раз, или двигаясь «походкой канатоходца», т. е. ставя одну ступню точно перед другой. Упражнение можно сделать еще сложнее, двигая головой слева направо во время движения с открытыми глазами.

Упражнение «Перемещение игрушки»

Ребенок садится на табурет или стул. Возьмите для упражнения любимую игрушку и положите её на пол перед сидящим ребенком. Дайте задание малышу поднять игрушку и положить её на колени и снова положить в другое место на полу — поочередно слева, справа и перед собой. Это упражнение также можно выполнять стоя.

Игры - минутки

1. Заворачивать ребенка в одеяло, как рулет.
2. Предложите постоять как аист на одной ноге. Можно устроить веселые соревнования «Кто дольше простоит».
3. Играть с воздушными шарами (подбрасывать, ловить, перебрасывать через забор и т. д.)

4. РАЗВИВАЕМ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ ВЫПОЛНЯЯ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.

Предложите ребёнку выполнить комплекс упражнений с закрытыми глазами, это позволит еще лучше научиться чувствовать свое тело и разовьет

вестибулярный

аппарат.

Конечно для такой тренировки все упражнения должны быть хорошо известны ребенку. Поэтому сначала сделайте все задания с открытыми глазами и к концу недели устройте «Суперчемпионат», где малыш продемонстрирует свою ловкость закрыв глаза.

Задания:

1. Сед мяч в руках за спиной. Перекатывание мяча вокруг себя под поднятыми ногами.
2. И. п. – о.с.
 - 1 – руки вперед
 - 2 – руки в стороны
 - 3 – руки вверх
 - 4 – руки перед грудью
 - 5 – руки к плечам
 - 6 – руки вперед
 - 7 – руки в стороны
 - 8 – и. п.
3. «Ножницы» руками перед грудью. Поднимая руки вверх и опуская их. Выполняя движения в горизонтальной (или вертикальной) плоскости.
4. И.п. – руки перед грудью, кисти сжаты в кулаки. Круговые движения руками, «моторчик заводим» сначала медленно, потом все быстрее. Вращать вперед и назад.
5. И.п. – руки на пояс. Чертим геометрические фигуры сначала правой, потом левой рукой. Можно попробовать одновременно обеими руками.
6. В приседе ноги врозь перекачивание мяча между стопами восьмеркой.
7. Наклон вперед одна нога впереди. Перекачивание мяча по полу между стопами. (восьмеркой).

5. УСЛОЖНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (2 ЭТАП) НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ

Упражнение "Маятник"

Ребенок переносит тяжесть тела с пяток на носки и обратно; руки опущены и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед на переднюю часть стопы и пальцы; пятки от пола не отрываются; все тело слегка наклоняется вперед, корпус при этом остается прямым. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отделяются. Возможен и другой вариант: с ноги на ногу, из стороны в сторону. Движения

выполняются на расставленных ногах, руки прижаты к корпусу. Раскачивание с ноги на ногу медленное, без отрыва от пола.

Упражнение «Скакалочка»

Руки у детей опущены, пальцы обеих рук переплетены, корпус слегка наклонен вперед. Дети переносят через сцепленные руки сначала одну, потом другую ногу. Руки остаются за спиной. Затем, не расцепляя рук, следует проделать то же движение и вернуться в первоначальное положение.

Упражнение «Веревочка»

Ребенок поднимает руки и слегка наклоняется вперед, свободно уронив руки. Повиснув, руки пассивно покачиваются, пока сами не остановятся. Активно раскачивать руки после их падения не следует. Можно подсказать малышу игровой образ: ронять руки, как веревочки.

Игровое задание «Вместе – скрестно»

Предложите ребёнку выполнить задание на координацию рук и ног.

Комментируя короткими командами смену движений.

Правая - *приподнять согнутую правую ногу, хлопок правой рукой по колену.*

Левая - *приподнять согнутую левую ногу, хлопок левой рукой по колену.*

Скрестно - *хлопок левой рукой по правому колену.*

Скрестно - *хлопок правой рукой по левому колену.*

Правая - *согнуть правую ногу и за спиной хлопнуть правой рукой по стопе.*

Левая - *согнуть левую ногу и за спиной хлопнуть левой рукой по стопе.*

Скрестно - *согнуть правую ногу и за спиной хлопнуть левой рукой по стопе.*

Скрестно - *согнуть левую ногу и за спиной хлопнуть правой рукой по стопе.*

Рекомендации родителю:

Необходимо ежедневно с ребенком выполнять комплекс упражнений вестибулярной гимнастики, постепенно вводя новые задания и игры. Обязательно отслеживать результат с помощью рекомендованных тестовых заданий.

В дальнейшем обратить внимание на такие формы активного отдыха с ребенком, как прыжки на батуте, катание на велосипеде – это поможет активно развивать его координационные способности.

Итоги проведенной консультации:

- Определение проблемы;
- Выявлены причины совместно с родителем;

- Конкретные рекомендации по решению проблемы;
- Дальнейший план работы родителя в условиях семьи по решению проблемы.
- Обсуждение итогов беседы, ответы на оставшиеся вопросы, получение обратной связи (заполнение опросника оценки качества услуг)

Список литературы:

1. Базаров, В. Г. Клиническая вестибулометрия: учеб. - Киев: Здоровье. - 1988. - 188 с.
2. Барабаш О. А. Дифференцированный подход к коррекции двигательных нарушений детей 4-7 лет, воспитанников вспомогательных учебных заведений // автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 1997. – 24 с.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность.— М.: Наука, 1990.— 495 с.
4. Букреева Д.П., Косилов С.А., Тамбиева А.П. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков.— М.: Педагогика, 1975.— 159 с
5. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным уровнем здоровья: д-ра пед. наук: 13.00.04 / И.Ю. Горская. – Омск, 2001. – 47 с.
6. Ивлева И. А., Млодик И.Ю., Сафуанова О.В. Возрастные особенности детей. Консультирование родителей в детском саду. - М.: Генезис, 2014. - 528 с
7. Ратов И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) : учеб. - Минск, 2004. – 116 с.
8. Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П. Музыкально-двигательное воспитание в области физической культуры: учебное пособие. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2006. – 307 с.

«Организация двигательной активности ребенка в домашних условиях»

Актуальность.

Любой ответственный и любящий родитель хочет видеть своего ребенка физически развитым и здоровым. И, конечно, семья задается вопросом как обеспечить оптимальный двигательный режим дома, возможно ли создать необходимые для этого условия в квартире и даст ли это положительный эффект в формировании привычки к здоровому и активному образу жизни в дальнейшем.

Цели и задачи консультации.

Цель: помочь родителям создать условия, необходимые для поддержания оптимального уровня двигательной активности в домашних условиях.

Задачи:

- изучить педагогическую литературу по данному вопросу (по запросу родителя);
- дать понятие о том, что такое «двигательная активность» и о ее значении для развития ребенка.
- познакомить родителей со способами развития двигательной активности в домашних условиях.
- подобрать необходимые материалы по данному вопросу.

Мама обратилась в консультационный центр со следующей проблемой:

“Моему сыну 5 лет 3 месяца. Детский сад не посещает. Он активный ребенок, но всё больше начинает проводить времени перед телевизором, смотря мультфильмы или с телефоном в руках. Тем более, что несколько дней в неделю он находится дома с бабушкой, которая не всегда может вывести его на прогулку и активно с ним играть. Я вижу, что ребенок стал менее подвижным и активным и беспокоюсь, что это приведет не только к набору лишнего веса, но и к более серьезным проблемам со здоровьем. Мне хотелось бы узнать, что можно сделать дома для того, чтобы ребенок проводил время активно и с пользой для здоровья.”

Определение запроса:

Инструктор по физической культуре: «Здравствуйте. Давайте уточним цель нашей сегодняшней консультации. Правильно ли я понимаю, что вас волнует снижение двигательной активности вашего ребёнка и как создать дома условия для того, чтобы ребенок проводил время активно, с удовольствием и с пользой для здоровья?»

Мама: «Да, все правильно»

Ход консультации.

Инструктор по физической культуре:

«Одним из обязательных условий здорового образа жизни ребенка является его двигательная активность — эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, гармоничного развития личности. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых ребёнком в процессе дня. Она необходима каждому ребенку.

Мама: «Чем грозит ребенку низкая двигательная активность?»

Инструктор по физической культуре: «Низкая двигательная активность противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии: замедляет рост, снижает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и даже может привести к задержке умственного и сенсорного развития.

Мама: «А как активное движение влияет на развитие ребенка в целом?»

Инструктор по физической культуре: «Под влиянием достаточной двигательной активности у ребенка улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Роль двигательной активности велика для развития психических процессов у детей. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и способствуя развитию восприятия, памяти, мышления, эмоций. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребёнку (катание шарика, сжимание кистями рук резинового колечка и т. д.), тем успешнее идёт процесс его психического развития. Кроме того, движение является одним из источников радости ребенка, поэтому оказывает большое влияние на его психическое развитие.»

Инструктор по физической культуре: «А как в вашей семье относятся к активному образу жизни? Делаете ли вы по утрам зарядку, может сами

занимаетесь спортом? Кто, в основном, занимается физическим воспитанием ребенка в семье? Имеется ли у вас дома спортивный инвентарь? Вы сами предпочитаете активно проводить досуг или в спокойной обстановке с книгой или перед телевизором?»

Из беседы с мамой.

«Раньше, до выхода на работу, ребенком занималась в основном я, так как папа на работе. Мы регулярно гуляли, ходили на разные детские площадки, где ребенок бегал и играл с другими детьми. Я разрешала ему забираться на разное спортивное оборудование на площадках, поощряла его интерес, старалась, чтобы он не боялся его осваивать. Сын катался на велосипеде. Сейчас несколько дней в неделю сын дома с бабушкой. В силу возраста она не может часто и долго гулять с ним. И, честно говоря, она опасается и не разрешает ему особо где – то лазить или бегать. Утреннюю зарядку не делаем, но муж иногда занимается с гантелями, у меня есть беговая дорожка. А в выходные мы, конечно, стараемся выводить ребенка на площадки, иногда муж играет с ним в футбол или катается на велосипеде. Сейчас мы думаем, в какую спортивную секцию отдать ребенка. Но, сказать, что мы довольно спортивные, пожалуй, нельзя ...

Анализ ситуации инструктором по физической культуре:

Из беседы с мамой можно сделать вывод, что родителям необходимо помочь создать дома условия для поддержания достаточной двигательной активности ребенка.

Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы.

- информировать родителя о способах развития двигательной активности ребенка в домашних условиях.
- рассказать родителю о пользе правильного режима дня.
- предложить создать дома спортивный уголок. Дать советы по его наполнению, правильной организации пространства.
- дать советы по правильной организации прогулки.
- познакомить с веселыми подвижными играми для всей семьи.

Информация для родителя.

Инструктор по физической культуре: «Сегодня я расскажу вам о способах организации двигательной активности ребенка домашних условиях. Если

ваш ребенок не посещает детский сад, где его двигательная активность в течение дня поддерживается в различных режимных моментах (утренняя зарядка, занятия по физической культуре, ежедневные прогулки и подвижные игры и тд.), тогда забота об организации активного образа жизни ложится на плечи родителей.

1. Начните с правильного режима дня: нельзя строить двигательную активность без учета правильного режима – это сон продолжительностью не менее восьми часов и тихий час – дневной сон необходим ребенку. Период активности для спортивных занятий – первая половина дня и вторая – после тихого часа, но не перед сном. Составляя режим дня ребенка в семье, можно опираться на организацию режима дня в детском саду.

Приучитесь начинать утро с зарядки. Зарядка – ключевой момент, чтобы перевести организм из режима сна в бодрствование. Продолжительность зарядки достаточно 10-20 минут, упражнения должны быть не тяжелые.

2. Организуйте в детской комнате спортивный уголок. Для того, чтобы двигательная активность ребенка дома была интересной и разнообразной, необходимо иметь оборудование, пособия, которое по своим параметрам (размеру, габаритам и весу) соответствовало бы возрастным особенностям, двигательным и функциональным возможностям детей. Каждое пособие должно быть устойчивым и прочным, безопасным. Приобрести такое оборудование не сложно - можно обратиться в специализированный спортивный магазин или выбрать нужное в интернете.

3. Правильное размещение хранения физкультурных пособий в детской комнате очень важно. Крупное оборудование (гимнастические модули, лестница и др.) требует много места, поэтому его лучше закрепить и расставить вдоль стен. Гимнастические модули и мячи можно расположить у стен, где нет батарей. Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках, чтобы дети могли им свободно пользоваться. Например, используйте секционную мебель с выдвигаемыми ящиками. Это позволит вам высвободить пространство для проведения подвижных и спортивных игр.

4. В спортивном уголке дома обязательно должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1кг для детей старшего дошкольного возраста, обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80

см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках и т.п. Дома желательно иметь несколько мягких модулей: бум напольный, валик «Змейка» — для выполнения детьми упражнений в ходьбе, беге и равновесии; полукольцо (дугу) для подлезания. Одним из самых увлекательных пособий для младших дошкольников является гимнастическая лестница (из трёх — пяти пролётов) или лесенка-стремянка (из двух пролётов). На неё можно прикрепить скат с бортиками, оснатив его зацепами (по которому ребёнок сможет прокатывать мяч); подвесить корзину и мишень для забрасывания мяча и метания предметов. Если переладины лесенки съёмные, то это даст возможность подвесить верёвочную лестницу, канат и качели. Целесообразно приобрести для создания пособия для развития основных видов движений, профилактики плоскостопия, для организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего действия. Разнообразие оборудования поможет выбирать разные виды игр и упражнений на развитие силы, ловкости, выносливости, внимания и т.д. Для развития силы дома ребёнку можно предложить и отжимания, и приседания, и подъемы тяжести. Но необходимо помнить, что все упражнения нужно выполнять с учетом возраста, физического развития ребенка. Выносливость и скорость можно тренировать с помощью велотренажера или беговой дорожки, можно легко развивать гибкость — заниматься растяжкой, так как у детей растущий организм. Для тренировки ловкости и координации движений хорошо подойдут игры с мячом, в том числе в парах. По мере формирования двигательных навыков и расширения интересов ребёнка спортивный уголок следует пополнять более сложными пособиями различного назначения.

5. Прогулки. Особое внимание нужно уделить ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил. Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность. Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык хождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания, такие, как: «Кто лучше пройдет по скамейке», «Кто дольше не уронит мяч», «Кто дольше прыгает через скакалку» и т.п. Так развивается общая двигательная культура ребенка.

способствует развитию музыкального слуха.

б. Собственный пример активной жизни. Не ждите, что ребенок будет делать от, что вы ему говорите. Он будет делать то, что вы делаете!!! Начните с малого: достаньте свои гантели, снова включите беговую дорожку, делайте всей семьей зарядку – сначала в выходной, а потом и ежедневно. Вместо телевизора оседлайте велосипед и покатайтесь в ближайшем парке или во дворе. Или на спортплощадке погоняйте мяч, покатайтесь на санках или лыжах. Или устройте веселые подвижные игры дома! Читайте литературу о пользе физкультуры, благо интернет позволяет это делать, не выходя из дома.

Время проведенное консультации. 1 час

Итоги проведенной консультации. Даны конкретные рекомендации по данному вопросу;

Полученный результат: инструктор по физической культуре совместно с родителем (клиентом) выявил возможные способы организации двигательной активности ребенка в домашних условиях.

Родитель положительно принял идеи и рекомендации в вопросах дальнейшей организации двигательной активности ребенка в домашних условиях.

Рекомендации родителю.

Нескучные подвижные игры дома.

«**Домашний боулинг**» Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

«**Бег с воздушными шарами**» Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребуется усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

«Ручеек» На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно вдоволь напрыгается.

«Канатоходец» По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не оступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией. В руках может быть зонтик, а на голове книга.

«Водонос»

Расскажите и покажите ребенку, как девушки носили воду в кувшинах на своей голове. А после предложите ребенку попробовать повторить. Вместо кувшина с водой подойдет любой предмет, соответствующий возрасту малыша: книжка или мягкая игрушка. Если у ребенка получается, предложите на скорость перенести на голове несколько предметов по одному из одного конца комнаты до другого. Заодно и над осанкой поработаете!

Читаем детям:

Барто А. Зарядка. Стихи детям

Берестов В. Как я плавать научился

Галлиев Ш. Заяц на физзарядке

Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт.

Прокофьева С.Л., Сатир Г.В., Гришин В.Г. Румяные щеки.

Суслов В. Про Юру и физкультуру

Ладонщиков Г. Ленивцы. Опоздал.

Маршак С. Дремота и зевота

Маршак С. Не опаздывай!

Мешковская Э. Время спать

Родари Дж. Лежебока

Список литературы.

Движение день за днем. М.А. Рунова Линка –Пресс. Москва 2007г.

Радость движения. М.А. Рунова. Москва. 2004г.

Физическое воспитание детей в семье В.Г.Яковлев «Физкультура и спорт»
Москва 1971

Двигательная активность ребенка в детском саду. Мозаика – Синтез. Москва

2000г.

Быть здоровыми хотим. М.Ю.Картушина. Сфера.2004г.

Вавилова, Е.Н. Учите дошкольников бегать, прыгать, лазать, метать— М. : Просвещение, 2007

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/03/20/spisok-literatury-po-teme-sovremennye-tehnologii-optimizatsii>

<https://topnb.tula-zdrav.ru/двигательная-активность-и-ее-значени/>

https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1644146813&tld=ru&lang=ru&name=Novikova_Razvitie_17.pdf&text

https://zen.yandex.ru/media/mas_zabava/igraem-doma-10-podvijnyh-igr-dlia-doshkolnikov-5e98b6a943ac025bbbb78cdb

Яценко Ирины Григорьевны
инструктор по физической культуре
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №60»
«Как научить ребёнка прыгать на скакалке»

Актуальность

Скакалка для детей – это увлекательное и интересное занятие, которое, к тому же, позволяет укрепить здоровье. Благодаря прыжкам на скакалке ребенок быстро становится более выносливым и внимательным. При этом тренируется сердце, появляется хорошая осанка и развивается координация движений.

Цели и задачи (консультации)

Цель: Обучение детей старшего дошкольного возраста прыжкам на скакалке, развитие координационных способностей.

Задачи:

1. Формировать интерес к спортивному снаряду - скакалке и прыжкам на ней разными способами.
2. Обучать прыжкам на скакалке.
3. Развивать физические качества (*ловкость, быстроту, силу, выносливость и т. д.*)
4. Познакомить с разнообразием игр с применением скакалок.
5. Мотивировать ребенка к созданию своих игр со скакалками и разработке правил к этим играм.

Мама обратилась в консультационный центр со следующей проблемой:

«Моей дочери 5 лет и 7 месяцев. Во дворе она играет с подружками. Девочки часто приносят скакалки и прыгают. Моя дочь не умеет прыгать через скакалку и в таких случаях просто стоит и смотрит. Я хочу ей помочь, но не знаю как научить ребёнка прыгать на скакалке.»

Ход консультации:

1. Определение запроса

Инструктор по ФК: Добрый день. Давайте уточним: вы хотите получить консультацию инструктора по ФК: как научить ребёнка прыгать через скакалку?

Мама девочки: Да. Я не знаю с чего начать обучение.

И как потом закрепить этот навык. Как правильно выбрать скакалку.

Ход консультации:

Инструктор по ФК: Вашей девочке нравится смотреть как прыгают другие дети через скакалку?

Мать девочки: Да, очень. Она меня часто просит купить ей скакалку и научить прыгать.

Инструктор по ФК: Вы купили скакалку для вашей дочери?

Мать девочки: Нет. В магазине продавец меня спросил, какая вам нужна скакалка, какой длины? Оказывается скакалки бывают разной длины и сделаны из разного материала. А какую выбрать я не знаю.

Из беседы с мамой определила запрос:

«Девочка не умеет прыгать через скакалку, но очень этого хочет. Мама не знает как её научить. Как правильно выбрать скакалку».

Анализ ситуации инструктором по ФК:

Необходимо помочь клиенту в выборе правильной стратегии обучения прыжков на скакалке, в выборе скакалки, методе захвата, вращения и прыжков через скакалку.

Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы

- Ознакомление с необходимыми условиями обучения;
- Как правильно выбрать скакалку для прыжков;
- Ознакомление с техникой захвата скакалки;
- Ознакомление с техникой вращения скакалки;
- Ознакомление с техникой прыжков через скакалку;
- Методика обучения прыжкам через скакалку.

Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы

Важно знать некоторые условия, которые следует соблюдать во время занятий:

- девочка должна быть полностью сосредоточена на то, чем она занимается;
- если обучение происходит в помещении, то в нем должно быть достаточно места для занятий;
- нельзя заставлять ребенка учиться прыгать на скакалке;
- начинать обучение необходимо с самого простого.

Информация для родителя (мамы).

Выбор скакалки

В диаметре скакалка не должна быть тоньше 0,8 см. и толще 1 см. Определить идеальную длину скакалки просто – нужно, чтобы ребенок встал на нее, при этом держа ручки скакалки в руках. В натянутом состоянии они должны достигать подмышек. Если скакалка чересчур длинная, лишнее легко можно отрезать. Никогда не стоит покупать снаряд на вырост. Существует много материалов, из которых изготавливают шнуры. Поэтому скакалки могут быть резиновыми, кожаными или синтетическими. При выборе снаряда в магазине важно обратить внимание на запах, так как он свидетельствует о качестве скакалки. Если он очень резкий и неприятный, то лучше такой снаряд не покупать, иначе у ребенка может быть аллергия. Также важно обратить внимание на ручки – они должны быть удобными для ребенка и нескользкими.

Техника захвата скакалки за ручки: Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз проверяйте правильный захват скакалки ребенком!

Техника вращения скакалки:

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения учите ребенка только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны. Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Как научить ребенка прыгать на скакалке

1. Обучать детей прыгать на скакалке можно начинать уже с 4 летнего возраста. Подберите скакалку соответственно росту ребенка.

2. Покажите, как правильно держать скакалку. Возьмите ее за ручки свободно, кисти не напрягайте. Скакалочка должна находиться сзади и касаться пола. Пусть малыш сам попробует держать скакалку.

3. Далее научите малыша правильно вращать скакалку. Дети обычно пытаются крутить всей рукой, поправляйте их, чтобы вращали кистями (причем руки должны быть слегка согнутыми). Если у ребенка не получается это движение, разрежьте скакалку на две половинки, чтобы ребенок научился крутить скакалку сначала одной рукой, потом второй и обеими руками вместе.

4. Когда ребенок научится синхронно вращать скакалку обеими руками, начинайте учить его перепрыгивать. Делайте вместе с ним следующие упражнения. Поднимайтесь на носки и переступайте на пятки и наоборот. Затем можно добавить скакалку, перекинуть ее, преступить поочередно каждой ножкой и повторить все движения сначала.

5. Очень хорошо помогает научить перепрыгивать через скакалку игра в салки. Водящий крутит скакалку, а играющие должны перепрыгнуть через нее, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно. Сделайте игру еще интереснее, пусть дети, перепрыгивая через скакалку, машут руками, как птички.

6. Подготовительные упражнения помогут скоординировать движения руками и ногами, а со временем научатся выполнять несколько прыжков подряд. Также очень важно научить детей правильно приземляться на носочки, упруго и мягко, опускаясь на всю стопу.

7. В 5-летнем возрасте дети могут освоить самые разнообразные прыжки вперед, назад, с продвижением, перескакивание с одной ноги на другую, крест-накрест. Позвольте им самим придумать игры со скакалкой, и малыши будут с удовольствием прыгать.

Рекомендации родителю.

«Картотека игр со скакалкой»

Игра «Волк и семеро козлят».

Оборудование: скакалки по количеству детей; длинная скакалка или шнур.

Ход игры. На одной стороне площадки шнуром отгораживается «загон для козлят». На другой обозначается (например, обручем) домик волка. По бокам площадки раскладываются скакалки так, чтобы их было удобно быстро взять.

Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:

Я, голодный серый волк Я, в козлятах знаю толк,

Выходите погулять, С серым волком поиграть!

Козлята из «загона» отвечают: Уходи ты, волк, домой,

Не хотим играть с тобой! Волк уходит в свой домик.

Двое взрослых поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур, выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любимым способом, либо тем способом, который им предложит воспитатель. Через некоторое время воспитатель говорит:

Хватит козы вам скакать Пора травку пощипать.

Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку».

Воспитатель даёт команду: «Волк! ».

Ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик.

Игра повторяется.

Усложнение:

1) скакалки можно расположить так, чтобы козлятам пришлось преодолеть препятствие, прежде чем их взять (например, залезть невысоко на гимнастическую лестницу или перепрыгнуть через препятствие и т. д.) ;

2) волку, когда он говорит вначале игры свои слова, можно дать в руки либо мяч, либо ту же скакалку и тогда, он в такт словам, должен будет либо прыгать, либо отбивать или подбрасывать мяч;

Можно перед домиком волка обозначить «овраг», и тогда волк должен будет преодолеть препятствие, прежде чем попасть домой.

Рекомендации. Детей для игры надо брать столько, чтобы им хватило достаточно места при выполнении прыжков через скакалку.

Игра «Лягушки и цапля»

Оборудование: две длинных скакалки или шнура.

Ход игры.

Двое взрослых встают друг напротив друга, в руках у них шнуры (скакалки). Взрослые натягивают шнуры невысоко над полом параллельно друг другу. Дети встают между шнурами. В такт словам взрослые одновременно соединяют и разводят руки. Когда взрослые соединяют руки, дети выполняют прыжки ноги – врозь, когда взрослые разводят руки, дети выполняют прыжки ноги – вместе. В качестве стиха, можно взять любую считалку, под которую удобно прыгать.

Например,

Вышла цапля погулять

И лягушек посчитать

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем всё опять!

Если ребёнок во время прыжка задевает скакалку, то он выбывает из игры.
Усложнение.

Можно добавить различные движения руками, хлопки, делать прыжки с поворотом на 180 градусов, изменять темп прыжков.

Игра «Разноцветные узоры».

Дети делятся на несколько подгрупп (считалкой, на мальчики и девочки, или по желанию детей – любым способом) .

Взрослый предлагает детям прыгать через скакалку, например, на двух ногах, вращая скакалку вперёд (или любым другим способом). Дети встают врассыпную по всей площадке и прыгают заданным способом.

По команде воспитателя «Стоп! » дети останавливаются и разбегаются по командам. Взрослый даёт задание, например: «Команда 1 – буква «А», команда 2 - буква «М»». Дети из скакалок должны выложить заданные буквы.

Усложнение:

- из скакалок выложить слово, например, «МАМА»;
- из скакалок выложить узор, например «солнышко», «снежинка» и т. д.
- предложить детям самим придумать какой-нибудь узор.

Рекомендации. Перед игрой объяснить детям, как из скакалок можно выложить узор.

Игра «Пауки и мухи».

Дети делятся на две команды пауки и мухи. Пауков должно быть меньше, чем мух (например, мух - 15, пауков – 3). На площадке чертой отмечается дом пауков. Пауки уходят в свой дом. Мухи бегают через скакалку по всей площадке. По команде «Паук! » мухи замирают, пауки выползают на четвереньках, на руках и стопах животом кверху (по – рачьи) из дома. Ту муху, которая шевелится, паук забирает в свой дом. После того, как пауки уползли, даётся команда «Пауки ушли!», мухи вновь начинают бегать по площадке через скакалку. В это время паук даёт задание пойманым мухам плести паутину из скакалок. Игра повторяется. Выигрывает тот паук, у которого больше поймано мух и красивее сплетена паутина.

Игра «Десятки»

Для игры в «десятки» нужна одна скакалка и несколько человек. Смысл игры заключается в необходимости последовательно выполнить ряд упражнений со скакалкой. Каждое из упражнений выполняется несколько раз (от 1 до 10 раз) в зависимости от сложности. Игра начинается с самого

простого упражнения, которое нужно выполнить 10 раз, следующее упражнение сложнее и его нужно сделать 9 раз и т.д. до самого последнего победного упражнения, которое выполняется один раз.

Первый игрок начинает выполнять первое упражнение, если он сбивается или ошибается – ход переходит к следующему участнику и так по кругу. Победителем игры считается тот игрок, который первым выполнит все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку, тренируясь прыгать со скакалкой.

Предлагаем следующий набор упражнений, но Вы также можете использовать и собственные:

- **10 раз** — прыгаем через скакалку обычным способом, одновременно двумя ногами, скакалку прокручиваем вперед.
- **9 раз** – через скакалку прыгаем на одной ноге, со сменой ног (то правая, то левая), т.е. получается «бег» через скакалку
- **8 раз** — через скакалку прыгаем на левой ноге
- **7 раз** — прыгаем через скакалку на правой ноге
- **6 раз** — прыгаем через скакалку как обычно двумя ногами, но скакалку нужно крутить назад
- **5 раз** — через скакалку как в 9-ке («бегом»), но скакалку крутим в обратную сторону
- **4 раза** — скакалку крутим вперед, прыгать нужно чередуя обычные прыжки и со скрещиванием рук
- **3 раза** – прыгаем через скакалку вперед, но ноги необходимо сложить крестиком
- **2 раза** – скакалку крутим назад, прыгая на одной ноге
- **1 раз** – самое сложное упражнение, верх мастерства прыжков через скакалку, когда нужно было подпрыгнуть и при этом успеть прокрутить скакалку вперед два раза.

Игра «Часы»

Часы - веселая, подвижная игра со скакалкой. Развивает выносливость и внимание. Эта детская подвижная игра хорошо подойдет для проведения на уроках физкультуры в школе у учеников младших классов.

Описание игры: Играют 10-15 человек. Все хором произносят:

«Тик-так, тик-так».

Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. Если игрок собьется

при прыжках или ошибется в счете - он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала.

Задача игроков - прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

Правила игры 1. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так» 2. Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме 3. Остальные по очереди прыгают через скакалку 4. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. 5. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете — меняется с одним из игроков, крутящих скакалку

Игра «Подсечки»

Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. В центре круга становится руководитель, со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра проводится 3-4 мин. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков. Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая ее вверх. Игру можно проводить и на выбывание, игрок, задевший скакалку выбывает. В этом случае побеждает та команда, у которой по истечении времени остается больше игроков.

Игра «Самый гибкий»

Самый гибкий - подвижная, веселая игра для большой группы детей. Игра помогает развить гибкость и координацию движений.

Описание игры:

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под нее, выгибаясь назад, не задевая веревки. Каждый раз, когда игроки проходят под веревкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры.

Правила игры: 1. Веревка или скакалка натягивается между двумя столбами на уровне груди игроков. 2. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задев ее. 3. Веревка опускается на 30 сантиметров ниже каждый раз, когда участники проходят под ней. 4. Задевший веревку выбывает из игры. 5. Выигрывает тот, кто остался последним.

Игра «Кто дальше?»

На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими скакалками. По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди. Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша. У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

Игра «Имена»

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря: «Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... и т. д.» или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.». Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений. Вариант игры: число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом 10. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры

Игра «Выручалочки»

Для этой игры понадобится длинная скакалка. Можно связать вместе несколько коротких, но чтобы посередине не было пластиковых ручек. Двое детей крутят скакалку, а остальные должны через нее прыгать. Для этого дети по очереди подходят к крутящейся скакалке и, выбрав подходящий момент, впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и т.д. Если кто-то ошибается, то он встает крутить скакалку вместо ведущего. Тот, кто остается последним, становится «выручалочкой» - он может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него.

Время проведенной консультации

Время проведения консультации 40 минут.

Итоги проведенной консультации:

Итоги проведения консультации:

- определение проблемы;
- конкретные рекомендации по решению проблемы;
- картотека игр со скакалкой для родителей;
- список литературы для ознакомления самостоятельно.

Список литературы

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1998. - 143 с.: ил.
2. Азизова М. Г. Занятие по физкультуре «Подружиться со скакалочкой», «Инструктор по физкультуре» №5-2017г.
3. Осипова Н. А., Будаева Л. Н. «Скиппинг – эффективное средство развития индивидуальных спортивных достижений и личностных успехов детей с 5 до 7 лет» - «Дошкольная педагогика» №1 – 2018г.

«Взаимосвязь речи и общего физического развития у ребенка с ОВЗ»

Актуальность

В современном мире наблюдается тенденция увеличения числа детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Значительное место среди них занимают дети с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата: врожденными, приобретенными. Согласно статистическим данным их количество составляет около 30%. К наиболее выраженным патологиям относятся аномалии развития позвоночника, верхних и нижних конечностей, системные заболевания скелета. Двигательные расстройства нередко сочетаются с отклонениями в развитии сенсорных функций, познавательной деятельности, речевые нарушения. У детей с выраженными нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) наблюдаются характерные особенности: астенические проявления (повышенная утомляемость, истощаемость психических процессов), дисгармоничный характер, нарушений отдельных психических функций, сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире.

Детей с НОДА выделяют различные формы речевых нарушений. Примерно в 86% случаев фиксируется дизартрия, у 7% детей – алалия, у 2% - заикание, у 3% - дислалия и лишь у 2% детей речевое развитие соответствует возрастной норме.

Правильное развитие осанки, походки и, особенно мышц челюстно-лицевой области напрямую связано с развитием речи у детей. Большинство проблем с мышцами проявляются, когда дети быстро растут и развиваются. По мере роста ребенка важно контролировать, что мышцы лица и челюсти работают должным образом, чтобы избежать проблем с речью и артикуляцией в будущем.

Родителям важно знать, что с помощью своевременного контроля со стороны детского стоматолога, ЛОР – врача, физиотерапевта, остеопата и логопеда можно решить большинство проблем, без необходимости инвазивного лечения или хирургического вмешательства.

Цели и задачи консультации

Цель: Дать четкое понятие взаимосвязи речи и общего физического развития ребёнка с ОВЗ.

Задачи:

1. Разъяснить как проводить визуальную диагностику опорно-двигательного аппарата;
2. Показать родителям актуальность работы по данному направлению;
3. Научить родителей использовать рекомендованные игры и упражнения в домашних условиях.

Мама обратилась в Центр со следующей проблемой:

Моему сыну 5 лет 7 месяцев. Андрей посещает коррекционную группу с тяжелым нарушением речи. Я стала обращать внимание, что он сильно сутулится, голова свисает вниз, живот сильно выпячен вперед. Временами очень раздражителен и невнимателен. Во время ходьбы постоянно спотыкается и немного протерт носок обуви правой ноги. Очень быстро устает. Дома есть спортивный уголок, но он не особо на нём занимается и играет, категорически отказывается выполнять упражнения под контролем родителей. Какие вы порекомендуете упражнения и как его физическое развитие может влиять на речь ребёнка?

Ход консультации:

Определение запроса

Инструктор по ФК: Добрый день. Давайте уточним, что вы хотите получить от нашей консультации. Вы хотите, чтобы ребенок занимался на спортивном уголке? Или научиться проводить визуальную диагностику функционального состояния опорно-двигательного аппарата ребёнка и что бы я подобрала Вам комплекс упражнений для занятий дома?

Мама: Я хочу получить представление о состоянии опорно-двигательного аппарата моего ребенка. Понять есть ли связь между физическим состоянием и задержкой речи, ну и конечно комплекс упражнений для занятий дома. У меня не получается с ним заниматься дома. А когда предлагаю позаниматься под видео-гимнастику он отказывается, ставит свои условия. Воспитатели говорят, что в саду он всё выполняет, а дома нет.

Инструктор по ФК: Физическое развитие ребенка происходит не только в детском дошкольном учреждении, но и в семье. Осуществляется оно под руководством взрослого постепенно, в процессе систематических занятий с детьми.

Очень важно, чтобы вы - родители учили ребенка своим примером, побуждали его к самостоятельной физической деятельности и контролю своего состояния. А для этого совсем не обязательны специальные

упражнения. Можно начинать с утренней гимнастики дома ежедневно, спуска и подъём домой без лифта, больше находится на улице, использовать разнообразные игры, запись в спортивные секции, беседы с ним, в игровой форме использовать спорт. площадки т.к. именно через игру ребенок получает знания, навыки и умения.

Мама: я согласна.

Из беседы с мамой:

Инструктор по ФК: Как спит ваш ребенок?

Мама: Андрей спит, поджав ноги к животу, калачиком.

Инструктор по ФК: Спать нужно на твёрдой постели, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен ещё мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

Инструктор по ФК: А как он сидит за столом?

Мама: Он сидит наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, положив под себя ногу.

Инструктор по ФК: Насколько подвижный ребенок?

Мама: Я бы не сказала, что он активный и я не контролирую его в просмотре мультиков по времени.

Инструктор по ФК: Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку. Отклонения в осанке неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше кислорода поступает к тканям.

Инструктор по ФК: У ребенка есть нарушения прикуса, постоянно приоткрытый рот, неправильные функции жевания, асимметрии лица или губ, неравномерное функционирование лица или губ (например, пережевывание с одной стороны рта), неправильное глотание и давление языком на зубы, неверное положение языка в покое.

Мама: Да, у него часто открыт рот.

Инструктор по ФК: Смотрите. Очень часто эти проблемы могут возникать из-за таких причин как: ротовое дыхание, хроническая заложенность носа, хроническая отечность слизистой оболочки верхних дыхательных путей,

привычка сосать пальцы, игрушки или одеяло, кусание ногтей или губ, прикусывание щеки, жевание одежды, увеличенные миндалины или аденоиды, узкое или сводчатое небо, большой язык, структурные или физиологические нарушения (короткая уздечка языка), неврологические нарушения или врожденные нарушения развития.

Мама: Да, он часто сосет палец и дышит ртом, т.к. у него хроническая заложенность носа и увеличены аденоиды.

Анализ ситуации инструктора по ФК

Домашняя обстановка способствует раскрепощению ребенка, и он усваивает учебный материал в индивидуальном для себя темпе, закрепляет умения, полученные в детском саду. Поэтому можно порекомендовать комплекс игровых упражнений, гимнастики для проведения их в кругу семьи. Указанные упражнения и рекомендации доступны для ребенка дошкольного возраста и не требуют длительной подготовки, применения сложного и дорогого оборудования.

Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы

Черпать свои умения по физической культуре ребенок должен не только с занятий по физкультуре в детском саду, но и из своей повседневной жизни. Здесь на первое место выходите вы, родители ребенка. Здесь ваша помощь неоценима, помощь родителей, которые желают внести свою лепту в дело развития и воспитания собственного ребенка. Совместный поиск решения проблем, помогает организовать обучение детей и взрослых, которое не только способствует лучшему усвоению физкультуры, но и большему сплочению семьи.

Полученная консультация остеопата, логопеда совместно с детскими стоматологом, ортопеда, невролога и ЛОР-врача могут определить, какие мышечные и суставные функции челюстно-лицевой области нарушены, и что можно сделать для настройки этих мышц для правильного функционирования. Если состояние ребенка не требует хирургического вмешательства по исправлению врожденной патологии, то специалисты займутся функциональной коррекцией:

1. Тренировкой мышц лица, шеи и челюсти для правильного функционирования,
2. Отработкой правильных моторных схем жевания и глотания
3. Упражнениями по развитию мышц языка, губ, их правильного положения,

4. Исправлению нарушений осанки, которые влияют на положение головы, функции дыхания и состояние мышц, связанных со звукообразованием и глотанием,

5. Изменения навязчивых движений, таких как сосание и кусание пальцев, одежды.

Программа коррекции разрабатывается индивидуально для каждого ребенка с учетом его конкретных потребностей. Вся коррекционная программа подается в виде веселых и легких игровых заданий, которые нужно выполнять ежедневно.

Принудительное обучение бесполезно и даже вредно. Выполнение заданий должно начинаться с предложения: «Поиграем?».

Обсуждение заданий следует начинать тогда, когда ребёнок не очень возбужден и не занят каким-либо интересным делом: ведь ему предлагают поиграть, а игра - дело добровольное!

Информация родителю

Организуя игры с ребёнком, внимательно присмотритесь к нему, оцените его индивидуальные особенности. Если он быстро и легко справляется с заданиями, можно предлагать ему более сложные и, наоборот, в случае затруднений, лучше подольше задержаться на простых. Ни в коем случае нельзя форсировать выполнение заданий, упрекать малыша в том, что он что-либо не умеет, даже если это с лёгкостью делают его сверстники. Важно не только научить ребёнка выполнять правильно упражнение, количество повторений, но и вселить в него уверенность в себя. Особенно это касается выполнения силовых упражнений, которые не предполагают жёсткой оценки: «верно – неверно». Нужно научить ребёнка принимать критику без обид.

Хотелось бы напомнить Вам, о необходимости поддерживать инициативу ребенка и находить 10-15 минут ежедневно для совместной игровой деятельности. Постоянно оценивать успехи ребенка, а при неудачах одобряйте его усилия и стремления. Важно привить ребёнку веру в свои силы. Хвалите его, ни в коем случае не ругайте за допущенные ошибки, а только показывайте, как их исправить, как улучшить результат. Дети эмоционально отзывчивы, поэтому если Вы сейчас не настроены на игру, то лучше отложите занятие на какое-то время. Игровое общение должно быть интересным для всех участников игры.

Рекомендации родителю

Как не пропустить (не оставить без внимания) нарушение осанки? «Предупредить всегда легче, чем лечить!» На первых порах нарушения преходящи. Если ребёнок, несмотря на все ваши правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации. Постоянные напоминания о том, как нужно правильно ходить, ничего не дадут, т. к. ребёнку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвёл точно это движение. Поэтому здесь на помощь придёт гимнастика – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, воспитывающие чувство равновесия, координацию движений, формирующие стопу и укрепляющие мышечный корсет спины. Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Великолепно подходит для этого кромка тротуара. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажёры, которые сейчас продают в достаточном количестве и по доступным ценам. Постарайтесь гордиться тем, что вы физически подготовленная семья; устройте весёлые соревнования; научите вашего ребёнка радоваться, а не уклоняться от работы по хозяйству; сделайте каникулы и отпуска в своей семье деятельными и активными (прогулки пешком и на велосипеде, плавание и пробежки).

Рекомендации родителю. Игры и упражнения

1. Создание оптимальных гигиенических условий (хорошее освещение, систематическое проветривание помещения, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель);
2. Такие средства физической культуры, как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры способствуют формированию правильной осанки.
3. На протяжении дошкольного возраста ребенка учат правильно сидеть, стоять и спать в соответствующей позе. Для детей 4-7 лет желательно оборудовать рабочее место (стол, стульчик, полочку). Рабочее место должно быть достаточно просторным, чтобы ребенку было удобно разложить на столе или полочке книжки, бумагу, карандаши.

4. Для предупреждения нарушения осанки необходимо следить за позой ребенка во время игры, просмотра телевизора, во время принятия пищи, рисования, во время сна.
 5. Во время прогулки следует ребенку выполнять различные задания: достать ветку над головой, подбросить мяч, поймать его... Эти упражнения способствуют выпрямлению туловища и укреплению мышц – разгибателей.
 6. В дошкольном возрасте у ребенка формируются навыки ходьбы и бега, правильное положение туловища, координация рук и ног. Ребенок должен усвоить, как нужно стоять: голову держать ровно, спину прямо, живот подтянут, стопы ног параллельно, чтобы на каждую из них равномерно распределялась нагрузка тела.
 7. Чтобы дети научились во время ходьбы сохранять правильную позу, они должны выполнять такие упражнения: ходьба с предметом на голове (2-3 м.), ходьба с гимнастической палкой за спиной (2-4 м).
 8. Для физкультурных занятий дома необходимо соблюдать следующие правила:
 - Продолжительность занятий 20-30 мин.
 - В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.
 - Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений)
 - Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.
 - Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.
 - Каждому упражнению придумайте шутовское название.
 - Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.
 - Соблюдайте правило постепенности и последовательности.
 - Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.
- Зная эти правила, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

«Кошечка»

Цель: укрепление мышц спины, шеи, живота.

И.п.: стоя на четвереньках, спина ровно.

1,3 – выгнуть спину, голову опустить (кошечка сердится)

2,4 – прогнуться в спине, голову поднять (кошечка веселая).

«Морская звезда»

Цель: укрепление мышечного корсета, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, руки и ноги чуть в стороны.

Покачаться на волнах. Опуститься в и.п. – отдохнуть. Повторить 4-5 раз.

«Березка»

Цель: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Отклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. На пятки не садиться.

«Кукла»

Цель: Коррекция сколиоза

И.п.: о.с.

1,3 – левая рука вперед, правая – назад (смена рук)

2.4 – и.п. Выполнять медленно, четко, одновременно.

«Мельница»

Цель: Коррекция сколиоза

И.п.: Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки в стороны.

«Велосипед»

Цель: Укрепление мышц живота, ног.

И.п.: Лежа на спине, руки вдоль туловища (за голову, «держать руль»)

Ногами в воздухе имитировать езду на велосипеде (круговые движения ногами).

«Боксерский мост»

Цель: Укрепление ягодичных мышц, спины, живота.

И.п.: Лежа на спине, руки вдоль туловища (за головой), ноги согнуты в коленях, стопы параллельно.

1,3 – поднять таз вверх. Упор на стопы, плечи, руки.

2,4 – и.п.

«Плавание»

Цель: Укрепление мышц спины, живота.

И.п.: Лежа на животе, подбородок на сложенных ладонях.

Приподнять верхнюю часть туловища, руками в воздухе имитировать плавательные круговые движения от середины в стороны. 10 – 15 сек. – отдых.

«Ласточка»

Цель: Укрепление ягодичных мышц, спины.

И.п.: лежа на животе, подбородок на руках, руки согнуты в локтях на полу.

Махи прямой ногой. Правой – 10 раз, левой – 10 раз.

Ноги во время маха не сгибать, на бок не заваливаться.

«Лодочка»

Цель: Укрепление мышц спины, живота.

И.п.: лежа на животе

1,3 – прогнуться в спине, поднять одновременно руки и ноги вверх.

2,4 – и.п.

Методические указания: Не сгибать руки и ноги.

«Кошечка»

Цель: укрепление мышц спины, шеи, живота.

И.п.: стоя на четвереньках, спина ровно.

1,3 – выгнуть спину, голову опустить (кошечка сердится)

2,4 – прогнуться в спине, голову поднять (кошечка веселая).

«Звезда»

Цель: Укрепление боковых мышц спины, ягодичных мышц

И.п.: Лежа на спине, руки в стороны, ладони к полу.

1,2,3 – тянуться правым (левым) коленом в левую (правую) сторону.

4 – и.п.

Методические указания: ладони от пола не отрывать.

9. Часто можно наблюдать, как родители ведут ребенка за руку, при этом у него одно плечо высоко поднято, а другое опущено. Такая поза отрицательно отражается на осанке. Только при переходе улицы следует брать детей за руку, а все остальное время они должны идти возле взрослых, свободно размахивая руками.

10. Родителям следует обращать внимание на обувь ребенка. Тесная обувь, с узким носком, высоким каблуком, толстой подошвой, которая не дает возможности согнуть стопу, может привести к плоскостопию. Невысокий (1-2 см) и широкий каблук способствует оптимальному углу разгибания в голеностопном суставе. Тапочки и кеды удобны для занятий физической культурой, но не пригодны как повседневная обувь. Войлочная обувь также не целесообразна для постоянного ношения, т. к. в ней перегреваются ноги, что приводит к ослаблению мышечно-связочного аппарата стопы. Любое патологическое изменение стопы отрицательно сказывается на опорной функции нижних конечностей. Дети быстрее утомляются, ухудшается их самочувствие, снижается работоспособность. Дошкольники, страдающие плоскостопием, во время ходьбы сильно топают ногами, походка у них неуверенная и напряженная.

11. Почему для ребенка важно научиться дышать через нос? Дети часто дышат через рот вместо носа. При ротовом дыхании вместо носового создается привычный мышечный стереотип постоянного приоткрытого рта у ребенка, изменяется положение головы и плеч, возникает сутулость. Привычное

ротовое дыхание отрицательно влияет на рост и развитие детей, также вызывая искривление зубов и их скученность в зубных дугах, нарушает нормальные моторные стереотипы при звукообразовании.

12. Как могут проявляться функциональные мышечные нарушения челюстно-лицевой области у ребенка. Орофациальные миофункциональные нарушения (ОМН) часто вызывают застойные явления на лице и шее, связанные с нарушением притока и оттока крови и лимфы. Наиболее очевидными симптомами является отечное, бледное, «провисшее» лицо ребенка и слабые, постоянно раздвигающиеся губы. Развитие неправильных моторных схем глотания может привести к тому, что ребенок при глотании будет заметно напрягать мышцы щек, подбородка и губ, что будет приводить к заметному гримасничанью. Все эти проблемы у детей могут оказывать негативное влияние на уверенность ребенка в себе и своих силах, что будет усиливать разочарование, которое они уже испытывают в результате орофациальных нарушений мышц, и приводить к прогрессированию негативной симптоматики.

Время проведенной консультации 1 час.

Итоги проведенной консультации:

- принятие проблемы родителем;
- конкретные рекомендации по решению проблемы;
- дальнейший план работы родителя в условиях семьи по решению проблемы;
- обсуждение итогов беседы, ответы на оставшиеся вопросы, получение обратной связи;

Полученный результат: инструктор по ФК предоставил соответствующие анализ опорно-двигательного аппарата, рекомендации и комплекс упражнений для занятий дома в игровой форме по проблеме. Родитель положительно принял идеи и рекомендации.

Список литературы

1. Журнал «Дошкольное воспитание» № 7, 2010 г., стр.12, Филиппова С., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой оздоровительной физической культуры, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. Статья первая «Дошкольное учреждение: Стандартизация образовательной деятельности в области физической культуры»; «О профессиональной компетентности педагога».

2. Журнал «Дошкольное воспитание» № 5, 2010г., стр.47, Филиппова С., статья вторая «Дошкольное учреждение: Стандартизация образовательной деятельности в области физической культуры».
3. Журнал «Инструктор по физкультуре» №1, 2010 г., стр.84, Тарасова Т. А. «Совершенствование физической подготовки старших дошкольников в условиях ДОУ и семьи».
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М. Гэотар-мед. 2002.
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М., 1996.
6. Бобыр А.И., Никитин В.В. Дефанотерапия нарушений осанки и сколиоза. – Уфа, 1999.
7. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при плоскостопии. - Л. 1992.
8. Постникова В.М. Общая методика применения физических упражнений в лечебной физкультуре. - М. 1997.

«Движение – основа жизни ребенка дошкольного возраста»

Актуальность

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают лёгочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технически правильно. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками.

Цель консультации:

- знакомство родителей с особенностями двигательной активности детей в дошкольном возрасте и путями формирования здорового образа жизни, правилами организации двигательной активности детей в домашних условиях.

Задачи консультации:

1. Изучение психолого-педагогической литературы (по запросу родителя);

2. Определение сущности капризов у детей раннего возраста;
3. Информирование родителей об особенностях двигательной активности детей дошкольного возраста, организации двигательной активности;
4. Знакомство родителей с наиболее эффективными путями формирования здорового образа жизни с использованием здоровьесберегающих технологий;
5. Формирование здорового образа жизни с использованием здоровьесберегающих технологий;

Консультацию проводит инструктор по физическому воспитанию консультационного центра

Предполагаемый результат: положительный, оптимально удовлетворяющий, как инструктора по физическому воспитанию, так и клиента (родителя) решение запроса, с которым клиент обратился.

Мама обратилась в консультативный пункт со следующей проблемой:

«Мой сын, Миша, 4,5г, может часами сидеть в гаджетах. Даже на прогулке требует телефон. Говорит ему без телефона скучно, и он не знает, чем себя занять. Если отказать в просьбе, начинает хныкать, истерить, впадает в агрессивное состояние. Как его можно оторвать от гаджетов? Какие игры и упражнения можно использовать дома и на прогулке?»

Ход консультации:

Определение запроса.

Инструктор: Добрый день. Давайте уточним, что вы хотите получить от нашей консультации. Правильно ли я понимаю вас волнует недостаточно активный, по вашему мнению, образ жизни Миши. И вы хотели бы узнать, как можно увеличить двигательную нагрузку.

Родитель: да, все правильно. Миша слишком много времени проводит за гаджетами.

Инструктор: Давайте попробуем разобраться почему так происходит? Почему Миша много времени уделяет гаджетам, а не играм?

Родитель: Согласна.

Инструктор: Вы обращались с этим вопросом к другим специалистам.

Родитель: Да, со здоровьем у Миши все в порядке, физические упражнения ему не противопоказаны.

Инструктор: Хорошо, давайте уточним почему Мише больше интересны гаджеты, чем движение. Расскажите, как обычно у вас проходит досуг в семье?

Родитель: Мы с мужем часто работаем дома на компьютере. Отдыхаем редко, так как работа практически отнимает все свободное время. Когда хорошая погода выходим на прогулку во двор. По вечерам смотрим телевизор или сидим за компьютером.

Инструктор: Назовите в какие игры вы играете во дворе с сыном?

Родитель: Миша может побегать на детской площадке, покататься с горки или полазить по лестнице. Но надолго его не хватает.

Инструктор: Как я поняла подвижных игр вы не знаете и вам трудно организовать двигательную активность сына.

Родитель: Да, я и муж не знаем как играть с Мишей на прогулке, и в какие подвижные игры можно играть дома.

Анализ ситуации:

Необходимо помочь клиенту выстроить систему двигательной активности на прогулке и в домашних условиях. С Мишей происходит вполне закономерный процесс, когда все члены семьи много времени уделяют гаджетам, а двигательную активность сводят на нет. Дело в том, что именно в эти недочеты способствуют увлеченность ребенком компьютер игр, а с другой стороны – не знание родителями организации двигательной активности. В данном случае Миша (сын) четко определил, что просмотр мультфильмов и игры в компьютере – это норма жизни. Родители непоследовательны в вопросах физического развития и не понимают, что воспитание здорового образа жизни надо начинать с себя.

Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы:

- выявление совместно с родителем возможных причин не активного поведения ребенка;
- информирование о двигательной активности детей дошкольного возраста;
- знакомство с правилами последовательной организации двигательной активности;

- активное включение родителей в здоровый образ жизни;
- удовлетворение у ребенка потребности в любви;
- информирование с правилами физического воспитания в семье, выработка единых правил активного поведения для всех членов семьи;
- обратная связь (подчеркнуть позитивную мотивацию родителя - желание решить проблему, помочь себе и ребенку в данной ситуации).

Этапы выяснения причин проблемного поведения ребенка совместно с родителем:

Инструктор: Как вы думаете какие причины могут быть в основе такого поведения?

Родитель: Я не знаю. Раньше всегда сам бегал, лазил, в песке играл. А теперь перестал.

Инструктор: А в детском саду Миша тоже отказывается от игр?

Родитель: Нет, наоборот воспитатель говорит очень любит физкультурные занятия и подвижные игры.

Инструктор: Как вы думаете почему так происходит: дома мы сидим в гаджетах, а в детском саду любим двигаться?

Родитель: В детском саду все дети соблюдают режим, нет гаджетов. Мультфильмы только по расписанию. Дома режим не всегда получается соблюдать.

Инструктор: А вы сами с мужем не пробовали активно проводить прогулки и вовлекать Мишу?

Родитель: Нет, не пробовали. Знаете как-то даже и не задумывались.

Информация для родителей:

Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, старших сестер и братьев для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой. Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился отбивать мяч, прыгать через скакалку, забивать мяч в баскетбольное кольцо.

Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарем: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки. Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия. Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример

существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей. Формы здесь бывают разные: туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, особенно во время прогулок. Поэтому родителям надо знать определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

- изучать двигательные способности ребёнка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;
- подбирать участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);
- подготавливать комплексы зарядки с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, состояния здоровья и в зависимости от уровня развития движений.

Воспитывая у детей, потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

Культура домашнего физического воспитания начитается с закладывания привычки выполнять утреннюю зарядку. Оценить и понять всю важность этого процесса ребенок сможет лишь в том случае, если родители будут подавать ему в этом пример. Так что некоторое время, пока у ребенка не выработается привычка, родителям придется поделаться утреннюю зарядку вместе с ним. Если повезет, зарядка войдет в привычку и у родителей, ведь она ничуть не менее важна и для их организмов, но об этом часто забывают.

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько выспаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия в процессе родителей.

Возможность включать в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Рекомендую папам это ответственное занятие взять на себя. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок

постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна, она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени. Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки выполняются легкие и уже знакомые упражнения. Продолжительность утренних занятий не более 10 минут. Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заниматься с ребенком. В этот период есть время для упражнений, формирующих правильную осанку.

Продолжительность занятий с детьми 2-х – 3-х лет – 10-15 минут; 4-х лет 20 минут; 5 – 6 лет 25-30 минут. С 7-ми лет до 45 минут. После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (Это касается любого времени суток), кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление упражняться дальше, осваивать новые, более сложные движения. Старшим дошкольникам кроме похвал, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимо заниматься физкультурой: чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегоняли другие дети, чтобы он скорее научился плавать, чтобы у него была правильная красивая осанка и мягкая походка и так далее.

Родитель: Сколько всего необходимо сделать. Как я поняла не только Мише, но и нам взрослым необходимо менять образ жизни. Благодарю. Будем выполнять ваши рекомендации.

Инструктор: Я считаю у вас все получится, создайте атмосферу здоровья в семье, больше движений, общения и результат будет на лицо.

Рекомендации родителю:

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ по организации двигательной активности детей.

- Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий.
- Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток, спортивные игры.
- Воспитывайте привычку самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
- Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря, как он применяется.
- Чередование в течение дня различных видов деятельности, игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.
- После дневного сна - гимнастика для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхание (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.
- Во время прогулки проводить с ребенком подвижные игры и упражнения спортивного характера. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать на детской или школьной спортивной площадке, оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т.д. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.
- Соблюдайте режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться в одно и то же время. Своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.
- Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 минут – 1 часа) и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для глаз.
- Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
- Спортивные секции.

- Водные процедуры. Обливание после сна или вечером перед сном тёплой водой, контрастный душ, ванны для рук и ног, обтирание мокрым полотенцем. Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром.
- Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.
- Занятие танцами.
- Питание по режиму.
- Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.

Список литературы:

1. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы [Текст]/А.В. Запорожца, В.В. Давыдова. – М. : Просвещение, 2008. – 445 с.
2. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии [Текст]/ И.А. Аршавский. – М. : Медицина, 2005. – С. 440 – 446.
3. Арямов, И.А. Возрастные особенности детей и наука о физическом воспитании [Текст]/ И.А. Арямов // Теория и практика физической культуры. – 1950. – № 10. – С. 781-782.
4. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) [Текст]/ В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 22 – 26.
5. Вавилова, Е.Н. Учите дошкольников бегать, прыгать, лазать, метать [Текст]/ Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2007. – 144с.
6. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей [Текст]/ Э.С. Вильчковский. – Киев : Здоровье, 2005. – 127 с.
7. Волошина, Л.Н. Игры с элементами спорта в системе физического воспитания дошкольников: моногр. [Текст]/ Л.Н. Волошина. – Екатеринбург, 2004. – 160 с.
8. Волошина, Л.Н. Активизация двигательной деятельности детей посредством игр с элементами спорта [Текст]/ Л.Н. Волошина, А.К. Ковалевский // «Юность России»: 60 лет детско-юношескому физкультурному движению в России: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2003. – С. 37 – 40.

**«Роль семьи в деле воспитания положительного отношения к
физической культуре очень велика»**

Актуальность

Правильное физическое воспитание детей предполагает заботливое постоянное отношение к их здоровью в семье. Необходимо стремиться к четкому распорядку жизни и деятельности детей. Это требует, прежде всего, установления правильного двигательного режима. Под двигательным режимом понимают целесообразное чередование двигательной активности и отдыха детей с учетом возраста, состояния здоровья, особенностей быта семьи и возможностей домашней обстановки.

Цель и задачи консультации

Цель консультации:

- познакомить родителей с основными формами физического воспитания детей в семье.

Задачи консультации:

1. Изучить коррекционно-педагогической литературы (по запросу родителей).
2. Консультирование родителей о комплексах утренней гимнастики.
3. Подобрать комплекс спортивных игр.

Консультацию проводит инструктор по физической культуре Андрусенко Никита Валерьевич, консультационного центра МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №171 «Алые паруса».

Предполагаемый результат: положительное, оптимально удовлетворяющее, как инструктора ФК, так и клиента (родителя) решение запроса, с которым клиент обратился.

Папа обратилась в Центр со следующей проблемой:

«Моему сыну Сергею 5 лет. Врачи выявили плоскостопие и порекомендовали заниматься лечебной физической культурой дома, но, он отказывается заниматься. Я не могу его заставить делать рекомендованные врачом упражнения. Он устраивает истерики, убегает. Правильно ли, что я к вам обратился? Что бы вы могли мне посоветовать?»

Ход консультации:

1.Определение запроса

Инструктор ФК: Добрый день. Давайте уточним, что вы хотите получить от нашей консультации. Правильно ли я понимаю, что вас волнует почему ваш сын отказывается заниматься лечебной физической культурой дома?

Папа мальчика: Да, все верно. Только я не знаю к кому правильно обратиться и как мне самой помочь сыну? Я постоянно с ним разговариваю на эту тему, но это не помогает.

Инструктор ФК: Вы правильно обратились. Ребёнку такого возраста нельзя приказывать что-либо делать. Необходимо все делать в интересной, игровой форме. В таком случае могу порекомендовать вам комплекс упражнений при плоскостопии для детей дошкольного возраста, а также комплекс упражнений утренней гимнастики и комплекс спортивных игр. Эти упражнения и игры могут быть интересны и полезны всем членам семьи, они не требуют много времени, в них можно выполнять в выходные дни, в будние дни по вечерам, на прогулках с семьей.

Анализ ситуации инструктором ФК

Необходимо порекомендовать папе специальный комплекс упражнений при плоскостопии для детей дошкольного возраста, чтобы ребенок начал заниматься лечебной ФК и выполнять рекомендации врача.

Стратегия дальнейшей работы с родителем по решению данной проблемы

- Информирование родителей о значении утренней гимнастики;
- Подбор комплекса упражнений при плоскостопии для детей дошкольного возраста;
- составление перечня игр для профилактики плоскостопия;
- обратная связь (желание папы помочь ребёнку в физическом развитии).

Информация для родителей

Значение утренней гимнастики

Утренняя гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При постоянных занятиях улучшается сон, аппетит, повышается

трудоспособность.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость, улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят, совершенно особенные, задачи, а именно:

- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад,
- разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему,
- активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма,
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств,
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки,
- предупреждать возникновение плоскостопия.

В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям.

В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно

воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка.

Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия.

Дети в дошкольном возрасте имеют невероятно высокую двигательную активность. Они находятся в решающей фазе роста и созревания, во время которых происходят сильные изменения в системе мышц, скелета и нервов. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком. Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложное для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

Новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку. Нужно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т. д.

Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц

плечевого пояса и рук.
Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Вторая группа упражнений предназначена для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.

При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Утренняя гимнастика может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз. Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. Наклоны туловища назад, вперёд. Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины.

Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

3. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево). Укрепляются боковые мышцы туловища.

4. Приседаем, вытягивая руки вперёд. Укрепляются мышцы ног, улучшается подвижность суставов.

5. Различные маховые движения руками и ногами. Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

6. Прыжки и бег на месте или по залу (площадке). Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны. Успокаивает сердцебиение и дыхание.

Значение утренней гимнастики можно описать тремя словами –

бодрость с самого утра. Зарядка помогает пробудиться и организовано начать день, усиливает деятельность всех систем организма. У детей, которые регулярно занимаются утренней гимнастикой в детском саду, быстро пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное и воспитательное значение, устраняет заторможенность физиологических процессов, создает у детей жизнерадостное настроение, благоприятно влияет на нервно-психическую деятельность, доставляет им большое удовольствие и обеспечивает бодрое настроение.

В результате проведенных новейших исследований "подвижные" дети легче и лучше учатся, имеют лучшие социальные отношения и мало конфликтов. Такие дети являются также более уравновешенными. Таким образом, утренняя зарядка и всякого рода гимнастика должна стать неотъемлемой частью жизни, как детей, так и всего общества в целом.

Подбор комплекса упражнений при плоскостопии для детей дошкольного возраста

Следить за осанкой на протяжении всего занятия!

1. Вводная часть: ходьба по кругу, по оборудованию на всей стопе
а) на носочках – по роликовому тренажеру, гимнастической лестнице, ребристой доске
б) на пяточках – по тому же оборудованию
в) на внешней стороне стопы – по тому же оборудованию
После каждого упражнения (а, б, в) выполняется перекат с носочка на пятку, поочередно каждой ногой.

1. Основная часть
1) на гимнастической палке – обхватить пальцами ног палку, сжать в «кулак», растопырить пальцы (до 20 раз)
2) на гимнастической палке – пятками, приподнимаясь на носочки и опускаясь на пятки «пристукивая» по палке, двумя ногами, поочередно каждой
3) на гимнастической палке – «ямочкой», пальцы и пятки на полу, ходьба приставным шагом боком

- 4) на гимнастической палке – прокатывание палки всей стопой, поочередно каждой ногой
- 5) на гимнастической палке – нога «косолапая» прокатывание палки ребром ноги, поочередно каждой ногой
- 6) поднятие гимнастической палки, каждой ногой поочередно, растопыривая и сжимая пальцы «в кулак»
- 7) ходьба на гимнастических палках как на лыжах, пятка и носок не должны свисать с палки

Упражнения, сидя на стульчиках

- 1) поднятие свода стопы двумя ногами одновременно (поднятие на носочек – до 10 раз)
- 2) поочередное поднятие свода стопы (поднятие на носочек – до 10 раз)
- 3) сжимание в «кулак» и растопыривание пальцев ног, пятки плотно на полу, ноги вытянуты – до 15 раз
- 4) стопы ног сомкнуты «лодочкой», движение ног вперед - назад не разжимая ног до максимального выпрямления – до 10 раз
- 5) ноги вытянуты вперед на пятках, оттягивание носочков ног от себя и на себя, не отрывая пяток от пола – до 15 раз

Упражнения с полотенцем

- 1) пятки на полотенце, пальцы растопыренные, собирание полотенца «в гармошку», расправить пальцами ног – до 6 раз
- 2) стоя на полотенце, взять полотенце пальцами ног, идти на пятках или ноги «косолапые», не выпуская полотенца – 3-4 метра
- 3) складывание полотенца по длине ногами, взять в руки, растирание им голени, поочередно каждую ногу
- 4) складывание полотенца ногами для завершения упражнений

Упражнения с ортопедическими мячами

- 1) стоя прокатывание мяча поочередно каждой ногой
- 2) сидя на полу, мяч зажат стопами, упор руками сзади, поднятие мяча вверх не сгибая колен и рук
- 3) сидя на полу, голени ног лежат на мяче, упор руками сзади, поднимаясь на руках продвижение корпуса вперед – назад прокатывая туловище от пяток до «хвостика»

1. Заключительная часть

- 1) самомассаж
- 2) игры

Самомассаж стоп

- 1) разминание стоп пальцами рук
- 2) колющие надавливания пальцами рук по пальцам стопы

- 3) вращение пальцев ног пальцами рук
- 4) вращение пальцевого отдела стопы
- 5) растирание кулаком «ямочки»

Для самомассажа можно использовать различные нестандартные предметы: «колючие» шарики, роликовые массажеры, грецкие орехи, пружинки, скалка, бутылки, камешки, горох, фасоль и т.д.

Перечень игр для профилактики плоскостопия

Ловкие ноги.

Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами - мяч. Обхватив мяч стопами, переключивать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

Барабан.

Дети садятся на стулья (или скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

Донеси платочек.

Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

Великан и карлик.

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются присев на корточки.

Лошадка.

Дети передвигаются по кругу, подражая аллюру лошади: шагом, рысью, галопом.

Пройди - не ошибись.

Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно спиной вперед, ставя носок к пятке.

Футболисты.

Двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м устанавливаются «ворота» шириной 1,5 м. Один из игроков должен забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много их можно разделить на несколько команд.

Ходьба «змейкой»

Установить кегли (мячи, кубики) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояса впереди стоящих и образуя змейку, обходят кегли, стараясь их не задеть.

Резвый мешочек.

Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с наибольшим грузом (мешочком наполненным песком) на конце.

Время проведения консультации 1 час.

Итоги проведенной консультации:

- определена проблема;
- даны рекомендации по решению проблемы;
- обсуждение итогов беседы, ответы на оставшиеся вопросы, получение обратной связи (заполнение опросника оценки качества услуг)

Полученный результат: инструктор ФК совместно с родителем (клиентом) выявил проблему – нежелание ребёнка заниматься лечебной гимнастикой по рекомендации врача, предоставил соответствующие рекомендации по проблеме. Родитель положительно принял идеи решения проблемы совместного участия родителя и ребёнка в игровой форме, ценностные ориентиры в вопросах дальнейшего развития ребенка.

Список литературы

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
4. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с.
5. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016. - 977 с.
6. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2011. - 251 с.
7. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
8. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
9. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
10. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 112 с.

Яппаров Дмитрий Маркович
инструктор по физической культуре
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №170»

«Подвижные игры как средство развития внимания у старших дошкольников»

Актуальность

В педагогике отмечается значение игр и упражнений, включающих умственную и двигательную активность для развития внимания, то есть игр, требующих от ребенка переключения, распределения и сосредоточенности внимания. Наличие сюжета в игре позволяет привлечь интерес и внимание детей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует старательному и точному их выполнению. В играх и игровых упражнениях с двигательным компонентом более определено выступают задачи прямого обучения. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями. Между тем, несмотря на большое число психолого-педагогических исследований, посвященных изучению познавательной деятельности, проблему развития внимания ребенка дошкольного возраста средствами подвижных игр нельзя назвать до конца изученной. Подвижные игры наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка, а так же при формировании произвольного внимания. Поэтому важна системная работа, предусматривающая разнообразные подвижные игры для формирования произвольного внимания у старших дошкольников, учитывая возраст и индивидуальные особенности состояния здоровья детей. На практике, в связи с методической непроработанностью вопросов подбора подвижных игр и создания педагогических ситуаций, способствующих развитию свойств внимания детей в подвижных играх, многие педагоги сталкиваются с серьезными трудностями.

Цель консультации:

- рекомендация родителям по развитию внимания у старших дошкольников посредством проведения подвижных игр.

Задачи консультации:

- определить сущность и основные свойства внимания
- особенности развития внимания старших дошкольников

- рассмотреть педагогические методы и приемы развития внимания посредством проведения подвижных игр
- дать рекомендацию родителю организовать и провести исследование по изучению эффективности проведения подвижных игр с целью развития внимания у детей старшего дошкольного возраста.

Предполагаемый результат:

положительное, оптимально удовлетворяющее, как инструктора по ФК, так и клиента (родителя) решение запроса, с которым клиент обратился.

Папа обратился в Центр со следующей проблемой:

Ребенок Егор 5 лет очень не внимателен, не может сконцентрировать своё внимание на конкретном действии, отвлекаясь на посторонние предметы (очень долго стал одеваться, передвигаться из точки А в точку Б, врежется в домашнюю мебель). Даже во время игр в домашних условиях Егор порой не внимателен и рассеян, - из-за этого проигрывает, расстраивается.

Определение запроса:

Необходим комплекс подвижных игр для развития внимания, условия проведения игр.

Ход консультации:

Организация работы с детьми предполагает в первую очередь подбор игрового материала, способствующего развитию внимания, определение последовательности использования подвижных игр и их содержания.

Можно выделить игры развитие на сосредоточенности (концентрации) и устойчивости внимания; игры на развитие способности к распределению внимания и его колебанию; игры на увеличение объема внимания; игры, способствующие развитию переключаемости внимания; игры на развитие избирательности и глубины внимания.

Из беседы с родителем выявлено, что ребенку в большей степени необходим комплекс подвижных игр на развитие сосредоточенности (концентрации) и устойчивости внимания, избирательности и глубины внимания, а также на развитие переключаемости внимания.

Анализ ситуации

Организация работы с детьми предполагает в первую очередь учитывать возраст и индивидуальные особенности состояния здоровья детей, подбор

игрового материала, способствующего развитию внимания, определение последовательности использования подвижных игр и их содержания.

При этом учитывались возможности подвижных игр, способствующие формированию произвольного поведения:

- взаимосвязь подвижных игр с движениями, способствует тому, что выполнение или невыполнение правил становится очевидным;
- сюжетно-образный характер, который носят большинство игр, проявляется в том, что движения служат средством выполнения игровой роли, правил;
- осуществление игровых действий происходит совместно и одновременно, при этом освоение правил и иных требований совершается за счет подражательности одного играющего другим и руководителю;
- контроль выполнения правил игры вначале проявляется в наблюдении за поведением других, а потом и собственном.

Постепенно у ребенка вырабатывается необходимость предъявлять к себе определенные требования, причем это происходит добровольно, без нажима, является естественной потребностью.

Рекомендации родителю по условиям проведения подвижных игр:

При проведении подвижных игр следует учитывать следующие педагогические условия:

- 1) Использование художественного слова при подготовке и проведении игры.
- 2) Наиболее полная реализация принципа переноса формирующихся двигательных умений и навыков ребенка в игровую ситуацию. Согласно этому принципу, действия в игре должны соответствовать умениям ребенка. Это предполагает предварительное усвоение ребенком движений, входящих в качестве операционального компонента в состав игровых действий.
- 3) Совместная партнерская деятельность взрослого и ребенка, стимулирующая атмосферу добра, радости, веселья. Принятие взрослым и ребенком игровой позиции заключается в шутовском добром разыгрывании различных ситуаций с выдумкой и фантазией. В результате у детей формируется способность находить неожиданные веселые выходы из самых разнообразных ситуаций, как в жизни, так и в подвижной игре, шуточные варианты их обыгрывания. Партнерские отношения взрослого и ребенка предполагают: - совместное выполнение взрослым как равноправного участника, различных вариантов реализации подвижной игры, наполнения их разнообразным содержанием; - проявления заинтересованности в результатах игры детей; - включение взаимной оценки и интерпретации действий участников игры; - общение взрослого и детей по содержанию, развитию сюжета подвижной игры; - обсуждение проблем возникающих в игре.

4) Формирование у детей в процессе проведения подвижных игр представлений об окружающем мире; о животных, сказочных и реальных персонажах игр.

Примерный вариант сочетания игр:

1. Подвижная игра, направленная на развитие слухового внимания, реакции на сигнал большой или средней подвижности.

2. Подвижная игра требующая от детей максимальной концентрации

3. Подвижная игра направленная на решение разнообразных задач развития внимания средней или малой подвижности.

Примерный комплекс подвижных игр на развития внимания

Игры на развитие сосредоточенности (концентрации) и устойчивости внимания

Больше – меньше

Играющие строятся в шеренгу. Называете им предметы и объекты: слон, мышка, дерево, цветок. Если названный предмет больше предыдущего, то дети должны встать на носки, руки вверх. Если названный предмет меньше предыдущего, дети выполняют приседание. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся. Вариант: Таким же образом закрепляют знания о ценности шахматных фигур.

Пятнашки

Выбирают водящего — Пятнашку. По сигналу педагога он начинает ловить играющих. Кого он коснется, тот превращается в Пятнашку. Можно усложнить игру. «Пятнашки с домиком»: играющий может спастись, если встанет на какой-либо предмет. «Пятнашки-зайки»: играющий оказывается в безопасности, если запрыгает на двух ногах одновременно. «Пятнашки с мячом»: водящий должен «запятнать» игроков мячом, который держит в руках.

Игры, способствующие развитию переключаемости внимания

Наступалки

Игроки встают в круг и берутся за руки. По сигналу педагога каждый игрок должен как можно больше раз успеть наступить на ногу игроков, стоящих справа и слева от него, при этом не дать наступить на свои ноги. Руки партнеров не отпускают. Через 10 секунд игра останавливается, и 50 выявляются победители — дети, которым ни разу не наступили на ноги. После этого игра возобновляется.

Стой!

Играющие встают в шеренгу на одной стороне площадки. На противоположной стороне спиной к ним стоит водящий. Он громко

произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!». На каждое произносимое слово играющие продвигаются маршевым шагом вперед (в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове все останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел вовремя остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Выигрывает тот, кто успеет пересечь линию финиша прежде, чем водящий скажет слово «Стой!».

Ладошки

Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала «волна» из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки, поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент, выбывают из игры.

Игры на развитие избирательности и глубины внимания

Слушай внимательно

Дети идут по кругу и выполняют действия, соответствующие указаниям ведущего. По команде «Заяц!» — прыгают на двух ногах; «Гусь!» — идут в приседе; «Лошадь!» — выполняют галоп. Игроки, допустившие ошибку, выбывают из игры. Вариант Словесные команды заменяют другими: один свисток — подпрыгнуть вверх; два свистка — повернуться на 360°; три свистка — ходьба с высоким подниманием бедра и т.д. Кто ушел? Дети строятся в шеренгу в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на них, отворачивается. В это время, по указанию педагога, один из детей 51 выходит из зала. Водящий должен повернуться и отгадать, кого из детей не хватает. Вариант: Когда кто-то из детей уходит, остальные игроки меняются местами, чтобы запутать водящего.

Слушаем и хлопаем

Детям предлагается слушать внимательно и хлопнуть в ладоши (подпрыгнуть, присесть и т.п.), когда услышат среди называемых слов название шахматной фигуры. Набор слов может быть таким: Ёлка, ландыш, слон, ромашка. Кукла, пешка, гриб, машина. Виноград, река, конь, белка. Лыжи, жираф, король, ваза.

Дата и время проведенной консультации:

1 февраля 2022 года, 17:30.

Итоги проведенной консультации:

- определены сущность и свойства внимания;
- составлен комплекс подвижных игр на развитие внимания;

- родителем получена рекомендация по организации и проведению подвижных игр.

Результатом проведенной консультации по разработанному комплексу подвижных игр, предназначенному для повышения уровня развития внимания у детей старшего дошкольного возраста, будет повторная консультация с родителем по данному запросу через три месяца.

Список литературы:

1. *Горышева В.* Игра - это отражение жизни / В. Горышева / Дошкольное воспитание. - 1995. - № 8.
2. *Мухина В.С.* Психология дошкольника / В.С. Мухина. - М.: Просвещение, 1975.
3. *Руководство играми детей в дошкольных учреждениях / Под ред. М.А.Васильевой.* - М.: Просвещение, 1986.
4. *Самоукина Н.В.* Игры в школе и дома / Н.В. Самоукина. - М.: Новая школа, 1993.