

Веселый тренинг

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе с воспитателем в течение 2 мин. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность воспитателю оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физического напряжения в течение определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т. п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, то есть 8 раз, следя от более легкого к более сложному. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Весь комплекс вместе с рисунками можно оформить в виде консультации для родителей, и предложить им выполнять эти упражнения дома вместе с детьми, что, несомненно, поможет повысить интерес детей и родителей к физкультурным занятиям.

Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА» (рис. 9). На лесной полянке играли медвежата, смешино покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, ног; гибкости.



Рис. 9

2. «ЦАПЛЯ» (рис. 10).

Когда цапля ночью спит
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом на левой ноге.

Для мышц ног; координации.



Рис. 10

3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» (рис. 11).

Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

Для мышц рук, ног, спины; гибкости.



Рис. 11

4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» (рис. 12). Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.



Рис. 12

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза.

А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Для мышц спины, живота, ног.

5. «САМОЛЕТ» (рис. 13). Сидя, ноги вместе, руки на полу.

Поднимите ноги вверх, руки разведите в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5–10 сек., затем отдохнуть. Повторить 3 раза. Для мышц живота, бедер, рук.



Рис. 13

6. «ПОТЯГИВАНИЕ» (рис. 14). Лежа на спине. Потяните левую ногу пяткой вперед, а левую руку вытяните назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем — двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

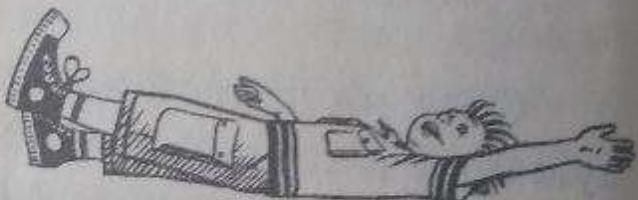


Рис. 14