

Поради батькам від інструктора з фізкультури

Чому навчаються наші діти?

Друга молодша група (від 3 до 4 років)

До кінця року діти вміють:

1. Ходити прямо, не човгаючи ногами, зберігаючи заданий педагогом напрямок; виконувати завдання педагога: зупинитися, присісти, повернутися.
2. Бігати, зберігаючи рівновагу, змінюючи напрямок, темп бігу відповідно до вказівки педагога.
3. Зберігати рівновагу при ходьбі і бігу по обмеженій площині, переступаючи через предмети.
4. Повзати на четвереньках, лазити по гімнастичній драбині, гімнастичній стінці довільним способом.
5. Енергійно відштовхуватися в стрибках на двох ногах, стрибати в довжину з місця не менше 40 см.
6. Катати м'яч в заданому напрямку на відстані 1.5 м; кидати м'яч двома руками від грудей, через голову; кидати м'яч об підлогу і ловити, кидати його вгору 2-3 рази поспіль і ловити; метати предмети правою та лівою рукою на відстань не менше 3 м.

Середня група (від 4 до 5 років)

До кінця року діти вміють:

1. Ходити і бігати, дотримуючись правильної техніки рухів.
2. Лазити по гімнастичній стінці, не пропускаючи рейок, переходячи з одного прольоту на інший; повзати різними способами: спираючись на кисті рук, коліна і пальці ніг, на стопи і долоні; на животі, підтягуючись руками.
3. Приймати правильне вихідне положення в стрибках з місця, м'яко приземляться, стрибати в довжину з місця на відстань не менше 70 см.
4. Ловити м'яч кистями рук з відстані до 1,5 м; приймати правильне в.п. при метанні, метати предмети різними способами правою і лівою рукою на відстань не менше 4,5 м.; відбивати м'яч об підлогу однією рукою – ловити обома.
5. Виконувати вправи на статичну і динамічну рівновагу.

6.Орієнтуватися в просторі, знаходити ліву і праву сторони.

7.Виконувати імітаційні вправи, демонструючи красу, виразність, граціозність, пластичність рухів.

Старша група (від 5 до 6 років)

До кінця року діти вміють:

1.Ходити і бігати легко, ритмічно, зберігаючи правильну поставу, напрямок і темп.

2.Лазити по гімнастичній стінці 2,5 м зі зміною темпу.

3.Стрибати в позначене місце з висоти 30 см, стрибати в довжину з місця не менше 80 см, в висоту не менше 40 см; стрибати через коротку і довгу скакалку.

4.Метати предмети правою і лівою рукою на відстань 5-9 м, у вертикальну і горизонтальну ціль з відстані 3-4 м, поєднуючи замах з кидком, кидати м'яч вгору, об землю і ловити його однією рукою, відбивати м'яч на місці і в русі.

5.Виконувати вправи на статичну і динамічну рівновагу.

6.Перешиковуватися в колону по трое; розмикатися в колоні, шерензі.

7.Знати в.п., послідовність виконання загальнорозвиваючих вправ, розуміти їх оздоровче значення.

Фізкультура вдома

Кожна дитина відчуває природну потребу в активному русі. І дуже важливо, коли в сім'ї зуміють зробити фізкультуру не просто обов'язковим, а й улюбленим режимним моментом малюка.

Тому потрібно визначити, які саме фізичні вправи дитина виконує із найбільшим задоволенням і зробити виконання цих вправ основними на перших етапах занять. Потім доцільно вводити нові фізкультурні рухи, але в жодному разі не можна змушувати дитину їх виконувати. Тривалість домашнього заняття може бути різною — залежно від віку дитини (від 15 до 30 хв)

Після вечері займатись із дітьми фізичним вихованням не рекомендується. Адже, після їжі інтенсивна рухова діяльність є шкідливою (в будь-який час доби). І крім того, після фізичних вправ діти важко засинають. Тому найкраще проводити фізкультурні заняття вранці. Як зацікавити дитину заняттями фізичною культурою? Добре, якщо дитина

сама потребує рухів та із задоволенням виконує нові завдання. Ви повинні підбадьорити дитину, продемонструвати, яка вона міцна, спритна і сильна. Збудити інтерес у дитини до занять допоможе також і демонстрація її вмінь перед іншими членами сім'ї або однолітками. Так поступово у дитини розвиватиметься впевненість у своїх силах та бажання вчитись далі, засвоювати нові, більш складні ігри і рухи. Я пропоную вдома (так як зараз карантин і відвідувати ігрові та спортивні майданчики заборонено) виконувати вправи з використанням різних предметів. Тут дуже важливою є винахідливість батьків, яка допоможе у звичайних умовах підготувати для дітей різні цікаві перешкоди для перелізання, перестрибування і розгойдування (пролізти під стільцями, перестрибувати через кубики; перелізти через (ліжко, ведмедика); ходити, стрибати, повзати, бігати «змійкою» між предметами (іграшками); стрибати із маленького стільчика на матрац; стрибати через мотузки; переступати через великі іграшки); закидати м'яч в кошик або відро; кидати м'яч один одному способами (від грудей, із-за голови, знизу); відбивати м'яч від підлоги і ловити; котити м'яч один одному та між предметами, змійкою.

У цих вправах важливою є не стільки точність виконання, скільки швидкість пристосування до незвичних, умов. Також дітям дуже цікаві музично-ритмічні вправи, які виховують у них граціозність, пластичність, усвідомлене виконання рухів із ритмом віршів, пісень і музики.

Основні правила безпеки, яких потрібно обов'язково дотримуватися, виховуючи у дитини сміливість

1. Піднімаючи дитину, ніколи не тримайте її за зап'ястя—тільки за передпліччя. Найбільш безпечно підтримувати дитину за стегна. Під час виконання акробатичних вправ дорослий повинен оберігати хребет малюка від надмірного згинання, а голову — від невдалого повороту або удару. Всі захвати повинні ґрунтуватися на досконалішому знанні можливостей Вашої дитини.
2. Нову вправу малюк повинен засвоювати в повільному темпі за постійної допомоги дорослого. Тоді з'явиться відчуття впевненості в руках. Темп виконання вправи прискорюють поступово, так само поступово дитину привчають до самостійного виконання. Проте постійно підстраховуйте дитину, будьте готові, за потреби, швидко підхопити її.
3. Вчіть малюка бути уважним на заняттях, щоб він самостійно піклувався про власну безпеку. Складні вправи і стрибки доцільно виконувати тільки на м'якій підстилці (килимку, траві).

4. У ранньому віці не можна довго утримувати складні пози (нахил, тримання рук вгорі, групування), через 1-2 с дитина має повернутися у вихідне положення. Краще кілька разів повторити вправу.
5. Тривалий вис на руках у дошкільному віці є небезпечним, тому що надмірно навантажує суглоби й увесь плечовий пояс. Краще виконувати неповне висіння — дитина легко спирається на ступні чи коліна. Із тих же міркувань не потрібно спонукати дитину розгойдуватися у висінні (наприклад, на кільцях).
6. Не дозволяйте малюкові вилазити по драбині вище того рівня, на якому Ви зможете його дістати. Лише після засвоєння лазіння (наприклад, по похилій драбині), можна дозволити дитині старше 3-х років самотійно вилазити вище.
7. Ніколи не використовуйте для змагань вправи, які можуть спричинити травми. Такі рухи дитина повинна виконувати повільно й зосереджено, не послаблюючи уваги.
8. Уникайте вправ, під час виконання яких дитина дуже вигинається в попереку, адже більшість дітей потребує виправлення цієї частини хребта. Шановні батьки! Якщо Ви систематично будете займатись зі своїм малюком фізкультурою, то це буде доброю запорукою того, що син чи донька зростатимуть здоровими, спритними, сильними, матимуть правильну поставу, красиво ходитимуть.
- А ще фізкультура допоможе розвинути у дитини такі цінні риси характеру, як дисциплінованість, організованість, звичку дотримуватись правил особистої гігієни.*