

Рекомендации инструктора по физической культуре

Развивающие игры для малышей.

Ваш ребенок еще, возможно, не понимает, что такое зарядка, физкультура, но он с удовольствием будет с вами играть и повторять ваши движения.

Ведь научно доказано, что в младшем дошкольном возрасте формируются основные связи мозга человека, так называемая “электрическая схема мозга”.

Поэтому период от рождения до 10 лет – это период максимального образования синапсов или связей между клетками.

Масса мозга утраивается за этот период.

И большое значение имеет правильный жизненный опыт в это время.

Если с ребенком в первые годы жизни мало разговаривают, мало читают, у него будут проблемы с речевыми навыками.

Если с ним мало играют, он будет иметь проблемы с социальной адаптацией.

Наши развивающие игры – упражнения помогут в развитии малыша.

Кошки-мышки.

Скажите ребенку, что вы очень маленькая мышка, а он будет – кошка, которая хочет поймать мышку. Объясните малышу, как пищат мышки и как мяукают кошки. Теперь спускайтесь на пол и говорите “Тебе меня, кошка, не поймать!”. Быстро уползайте на четвереньках куда-нибудь за шкаф или под стол, а ребенок будет ползти за вами. Когда ребенок поймет, как играть, поменяйтесь ролями.

Эта игра хорошо развивает крупные мышцы.

Кто тут самый хороший мальчик (хорошая девочка)?

Развиваем внимание ребенка и спрашиваем:

Кто тут самый хороший (добрый, любимый...) мальчик (девочка)?

Ты не знаешь, кто это?

Покружимся, покружимся! (поворачиваемся кругом)

А ведь это ты! (показываем на ребенка).

Попросите малыша тоже покружится, пока читаются слова.

Меняйте действия, повторяя текст (можно придумать другой, но хвalebный), при этом можно хлопать руками, махать ими как птица.

Пусть ребенок повторяет за вами эти движения.

Эта игра развивает внимание, так как ребенку приходится прислушиваться и выполнять действия.

Больше движений.

Для развития двигательных навыков малыша спойте ему веселую песенку:

Поднимаем руки вверх, руки вверх

Руки вверх,

Поднимаем руки вверх.

Хлоп,хлоп,хлоп,хлоп.

Опускаем руки вниз,

руки вниз, руки вниз,

опускаем руки вниз.

Хлоп,хлоп, хлоп.

В следующий раз можно вот так:

Поднимаем ножку вверх...

отправляемся в поход...

Топ,топ,топ.

Мотив придумайте сами.

Хлопаем, хлопаем.

Мотив подберите сами и очень медленно вначале пропойте песенку:

Хлопаем, хлопаем

Медленно, медленно (хлопаете руками медленно)

Веселее, веселее (Продолжайте медленно хлопать)

А теперь кричим Ура! (Подпрыгните и медленно прокричите "Ура!")

Теперь пропойте то же, но быстрее.

Затем половину стишка пойте медленно, а вторую половину – быстро.

Так ребенок прислушивается к словам и выполняет движения в правильном ритме. *Это развивает наглядно-образное мышление.*

Вертится волчок.

Покажите ребенку волчок. Затем сами начинайте кружиться и говорите такой стишок:

Вертится волчок,

Весело кружит.

А когда устанет,

Ляжет-полежит.

Ребенок быстро поймет суть игры и будет кружиться вместе с вами.

Меняйте темп, а потом ложитесь на пол.

***Пусть физкультура для детей будет в
радость!***