Рухова активність дітей

В наш час діти стали менше рухатись, причина – просиджування за телевізором, комп’ютером, тривалі заняття. Але ж рухова активність – це біологічна потреба людини. Для кожного віку вона має свій оптимальний рівень. Так, школяр повинен щодня робити 23-30 тисяч кроків – це нормальна рухова активність, а дошкільник – 12 тисяч кроків. Але в наш час цю норму виконують наполовину. Діти- школярі багато часу проводять у школі, а потім – перегляд телепередач. Отже, в дошкільному закладі діти рухаються найбільше.

Для нормального розвитку дитини вона повинна рухатись не менше 2-х годин протягом дня, а крім того, не менше години займатися фізичними вправами. Такі норми в садочку виконуються – це щодення ранкова гімнастика, двічі на тиждень заняття з фізкультури в залі, решта днів – фізкомплекси на повітрі та організовані рухливі ігри, а також фізкультхвилинки, які проводяться на заняттях.

Отже, потрібно і вдома батькам зі своїми дітьми надавати великої ваги фізичному розвитку, а це – і прогулянки, і розваги відповідно сезону на вулиці, і відвідування басейну. Таким чином ви виростите фізично здорову дитину та добре підготуєте її до навчання в школі.

Пропонуємо Вашій увазі Комплекси фізичних вправ виробничої гімнастики..

**КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ВИРОБНИЧОЇ ГІМНАСТИКИ**

**(для дорослих і малих)**

**ВАРІАНТ 1**

**Потягування**

***Вихідне положення:*** *сидячи на кріслі, ноги, зігнуті в колінах, поставте на підлогу, руки на поясі.*

1. Покладіть руки за голову, пальці переплетіть, прогніться, голову відкиньте назад. Напружте всі м’язи тіла – видих. Вихідне положення – вдих. Вправу повторіть 3 рази.

2. Злегка нахиліться вперед, зробіть видих. Вихідне положення – вдих. Вправу повторіть 4–5 разів у середньому темпі.

**Нахиляння тулуба з поворотом**

***Вихідне положення:*** *кисті рук торкаються плечей, ноги зігнуті в колінах.*

1. Нахиліться вперед, правим ліктем торкніться коліна лівої ноги – видих. Вихідне положення – вдих. Повторіть 4–5 разів.

2. Нахиліться вперед, лівим ліктем торкнїться коліна правої ноги – видих. Вихідне положення – вдих. Повторіть 4–5 разів.

**Нахиляння тулуба вбік**

***Вихідне положення:*** *сидячи на кріслі, руки на поясі.*

1. Нахиліться вліво, голову поверніть вліво, праву руку покладіть за голову – видих. Вихідне положення – вдих. Повторіть 4–5 разів.

2. Нахиліться вправо, голову поверніть вправо, ліву руку покладіть за голову – видих. Вихідне положення – вдих. Вправу повторіть 4–5 разів.

**ВАРІАНТ 2**

**Розслаблення м'язів**

***Вихідне положення:*** *сидячи на кріслі, ноги витягніть і поставте на п'яти.*

1. Розслабте м’язи рук – видих. Вихідне положення – вдих.

2. Розслабте м’язи тулуба – видих. Вихідне положення – вдих.

3. Розслабте м’язи ніг – видих. Вихідне положення – вдих.

Повторіть 3–4 рази в повільному темпі.

**Вправи для пальців**

***Вихідне положення:*** *сидячи на кріслі, руки зігніть в ліктях, пальці стисніть в кулаки.*

Стискуйте та розтискуйте пальці (без напруження).

Повторіть 5 разів у середньому темпі, дихання рівне.

**ВАРІАНТ 3**

**Напруження м’язів**

***Вихідне положення:*** *стоячи, ноги разом, руки опущені.*

1. Максимально напружте м’язи ніг.

2. Розслабтесь.

3. Максимально напружте м’язи плечового поясу (кисті рук, плечі, м’язи спини).

4. Розслабтесь.

Вправу повторіть 3–4 рази.

**Вправи для шиї**

1. Повертання голови вліво – вправо (темп швидкий). Повторіть 3 рази.

2. Нахиляння голови вперед – назад (темп помірний). Повторіть 3 рази.

3. Повільно повертайте голову при максимальному розслабленні м’язів шиї спочатку в лівий, а потім у правий бік. М’язи обличчя повинні бути розслаблені. Повторіть не більше 2 разів.

Молодшагрупа

ЛИСТОПАД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Зміст** | **Повтор.** |
|  | 1 комплекс вправ «Веселі кухарята» (з прапорцями)  з 1.11 – 15.11 |  |
| 1. | **Піднімання прапорців вперед, угору.**  В.п.–о.с–1–2–підняти руки з прапорцями вперед, угору, подивившись на них (вдих); 3–4– опустити прапорці вниз і сховати їх за спину(видих). | 6р. |
| 2. | **Нахили тулуба вперед.**  В.п.–о.с.–1–2–нахилити тулуб вперед–вниз, схрестити прапорці нижче колін(видих); 3–4–у в.п. (вдих). | 6р. |
| 3. | **Повороти тулуба з підніманням прапорців у сторони .**  В.п.–стійка ноги нарізно, руки з прапорцями внизу. 1–повернути тулуб вправо, руки з прапорцями–в сторони(вдих); 2–у в.п.(вдих) | 4-5р. |
| 4. | **Присідання .**  В.п.–о.с.–1–3–присісти, постукати палочками прапорців двічі по підлозі біля носків ніг; 4–у в.п. | 4-5р. |
| 5. | **Вправа на вентиляцію легенів.** |  |
|  | 2 комплекс вправ «Хто в лісі живе»  з 16.11–30.11 |  |
| 1. | **Піднімання брязкалець через сторони вгору.**  В.п.–о.с.–1–3–підняти руки через сторони вгору, стукнути двічі брязкальцями над головою, подивитись на них(вдих); 4–опустити руки вниз (видих). | 6р. |
| 2. | **Нахили тулуба.**  В.п.-о.с.–1–3–нахилити тулуб вперед–вниз, постукати брязкальцями по ногах нижче колін (видих); 4–у в.п.(вдих). | 6р. |
| 3. | **Повороти тулуба з підніманням брязкалець вперед.**  В.п.–стійка ноги нарізно, руки з брязкальцями внизу. 1–повернути тулуб вправо, підняти брязкальця вперед(вдих); 2–у в.п. руки опустити (видих);  3–4–те саме вліво. | 4-5р. |
| 4. | **Присідання.**  В.п.–о.с.–1–3 – присісти, постукати брязкальцями двічі біля носків ніг;4–у в.п. | 4-5р. |
| 5. | **Вправа на вентиляцію легенів.** |  |

Середня група

ЛИСТОПАД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Зміст** | **Повтор.** |
|  | 1 комплекс вправ «Осінній дощик»  з 1.11–15.11 |  |
| 1. | **Піднімання рук вгору(дощик накрапає).**  В.п.–о.с.–1–2–підняти руки через сторони вгору, подивитись на руки (вдих); 3–4–опустити вниз (видих). | 6р. |
| 2. | **Піднімання ноги ,зігнутої в коліні(переступаємо через калюжі).**  В.п.–о.с.–1–підняти праву ногу, зігнути в коліні, руки в сторони(вдих);  2–опустити ногу та руки у в.п. (видих); 3–4– те саме з лівої ноги. | 6р. |
| 3. | **Піднімання рук вперед–вгору(крапельки дощу).**  В.п.–о.с.–1–підняти руки вперед–угору, зігнувши їх у ліктях(вдих);  2–опустити руки вниз, вдаривши ними по боках(видих). | 6р. |
| 4. | **Вигинання спини вгору(парасолька).**  В.п.–присісти з упором на руки, голова опущена.1–2–випрямити ноги, вигнути спину вгору, як тигр; 3–4–згинаючи ноги у в.п. | 6р. |
| 5. | **Стрибки на місті на обох ногах.**  В.п.-о.с.–руки напівзігнуті(радіємо сонечку);  1–4–напівприсідання(пружина); 5–8–стрибки на місці на обох ногах. | 3р. |
| 6. | **Вправа на врегулювання дихання.** |  |
|  | 2 комплекс вправ «Веселе кошеня» ( з кубиками)  З 16.11–30.11 |  |
| 1. | **Піднімання рук через сторони вгору.**  В.п.–о.с.–руки з кубиками внизу. 1–2–підняти руки через сторони вгору, постукати кубиками над головою(вдих); 3–4–руки опустити вниз, постукати кубиками за спиною(видих). | 6р. |
| 2. | **Повороти тулуба в сторони(кошеня вітається).**  В.п.–стійка ноги нарізно, руки внизу.1– повернути тулуб вправо, стукнути кубиками перед грудьми(видих);2–у в.п. (вдих); 3–4–те саме вліво. | 4р. |
| 3. | **Нахили тулуба вперед.**  В.п.–о.с.–руки з кубиками внизу.1–підняти руки через сторони вгору, постукати кубиками над головою (вдих);2–3–нахилити тулуб вперед, торкнутися кубиками ніг нижче від колін(видих); 4–у в.п. | 6р. |
| 4. | **Стрибки**  В.п. те саме; 1–стрибком поставили ноги нарізно, руки з кубика в сторони;  2–стрибком ноги разом ,руки внизу. | 6р. |
| 5. | Вправа на врегулювання дихання. |  |

Старша група

ЛИСТОПАД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст** | **Повтор.** |
|  | 1 комплекс вправ «Веселі теслярі» (з палицями)  з 1.11–15.11 |  |
| 1. | **Піднімання палиці вгору.**  В.п.–о.с.–руки опущені, палицю тримати за кінці. 1–підняти палицю вперед, відставити праву ногу в сторону(вдих); 2–у в.п.(видих); 3–4–те саме з лівої ноги. | 8р. |
| 2. | **Повороти тулуба.**  В.п.–стійка на колінах руки зігнуті у ліктях, палиця перед грудьми.  1–повернути тулуб вліво випрямити руки вперед(видих), 2–у в.п.(вдих);  3–4–те саме вправо. | 5р. |
| 3. | **Піднімання палиці вгору з прогинанням у попереку.**  В.п.–лежачи на грудях, палиця вгорі(руки на підлозі). 1–2–прогнутися у попереку, підняти палицю якнайвище, 3–4–у в.п. | 6-8р. |
| 4. | **Нахили тулуба вперед.**  В.п.– сидячи на підлозі, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, палиця перед грудьми; 1- нахилити тулуб уперед, торкнутись палицею носків ніг(видих);  2–у в.п.(вдих). | 8р. |
| 5. | **Присідання.**  В.п.–о.с.–палиця за спиною,тримати зігнутими у ліктях руками.  1–2–присісти (видих); 3–4–встати (вдих). | 6р. |
| 6. | **Стрибки.**  В.п.–о.с.–руки на поясі, палиця на підлозі перед ногами,1–2–стрибки вгору. | 8-10р. |
|  | 2 Комплекс вправ «Ми спритні літери»  з 16.11–30.11 |  |
| 1. | **Піднімання по черзі руку в гору.**  В.п.–о.с. – руки перед грудьми. 1–підняти праву руку в гору, подивитись на неї, ліву відвести назад(вдих). 2–у в.п.; 3–4–те саме з лівої руки. | 8р. |
| 2. | **Нахили тулуба вперед.**  В.п.–стійка ноги нарізно, руки внизу. 1–нахили тулуба вперед, сплеснути в долоні(видих).2–випрямитись (вдих); 3–нахилити тулуб вперед(видих);  4–випрямитись у в.п.(вдих) | 4р. |
| 3. | **Піднімання по черзі ніг угору.**  В.п.–сісти на підлогу, руки в сторони; 1–підняти праву ногу вгору, руки вперед(видих).2–опустити ногу на підлогу, руки в сторони(вдих);  3–4–те саме з лівої ноги. | 6р. |
| 4. | **Відведення по черзі рук в сторони.**  В.п.–упор руками, стоячи на колінах; 1–поворот тулуба і голови праворуч ліва рука вправо(вдих); 2–у в.п.; 3–4–те саме з лівої руки. | 4р. |
| 5. | **Стрибки.**  В.п.–о.с.–руки на поясі. 1–3–виконати 3 стрибки на обох ногах на місті;  4–6–крокують на місці . | 4р. |