

НЕЗАБУДКА

Детский сад №325 г.о. Самара



Оздоровительный образовательный маршрут для всей семьи

Подготовил инструктор по физической культуре
Гурьянова Татьяна Юрьевна

Современные родители мотивированы к непрерывному образованию своих детей. Этот оздоровительный образовательный маршрут поможет Вам, оставаясь дома, продолжать развитие ваших детей, поднимет настроение и принесет пользу.

Приятного времяпровождения, будьте здоровы.



НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!



*Просыпайтесь, поднимайтесь,
На зарядку собирайтесь!
Нужно распахнуть окошко,
Свежести впустить немножко.
Свежий воздух не простудит,
Он на пользу детям будет!*



Радостное утро – залог счастливого дня. А положительные эмоции, которыми наполнен ребенок в этот день способствуют сохранению эмоционального здоровья. Именно зарядка, проведенная совместно с родителями, поднимет настроение, создаст атмосферу доверия, тепла и уюта.

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

(Ходьба на месте)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

(Поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

(Руки перед грудью, рывки руками)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

(Прыжки на месте)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем.

(Ходьба на месте)

От души мы потянулись,

(Потягивания — руки вверх и в стороны)

И на место вновь вернулись.

(Дети садятся)





Комплекс упражнений вместе с ребенком

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой ПРАВИЛЬНО!

- подтяни живот
- опирайся на обе ноги

Сиди ПРАВИЛЬНО!

- упирайся ступнями в пол
- старайся держать спину ровной без напряжения
- наклони голову немного вперед
- выпрями спину
- не напрягай руки

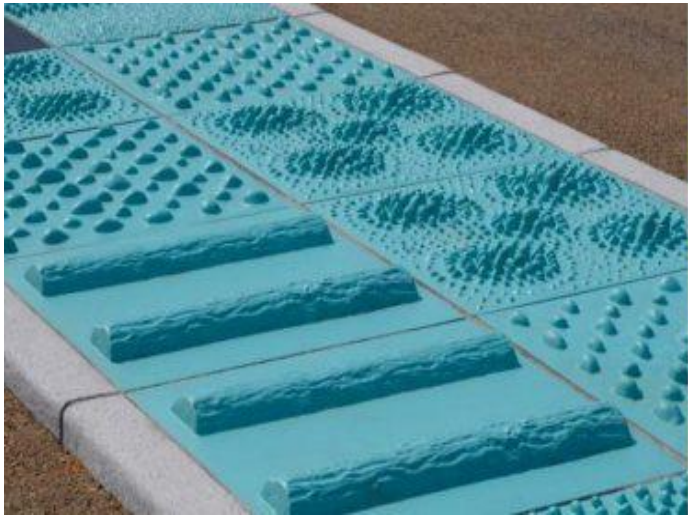
Стой ПРАВИЛЬНО!

- подними голову
- расправь плечи
- выпрями спину

Ходи ПРАВИЛЬНО!

- начинай движение от бедра, а не от колена
- держи голову прямо и высоко
- иди свободным шагом
- делай шаги не слишком широкие, но и не маленькие

Упражнения для правильной осанки у ребёнка



Профилактика плоскостопия

Дыхательная гимнастика



„Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз

„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через полукоткрытый рот.

7 раз



„Ушки“



Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.
И.п-основная стойка.



- 1-наклон головы вправо- сильный вдох
 - 2-наклон головы влево - произвольный выдох.
- 5 раз



Пальчиковая гимнастика «В лесу»



Игры для всей семьи