Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида «Аленький цветочек» МБДОУ "Детский сад "Планета детства" комбинированного вида»

 **Советы - рекомендации**

*«****Полезные советы по развитию***

***двигательных навыков****»*

Воспитатель: Платонова О.А.

**р.п. Комсомольский, 2023 г.**

Уважаемые взрослые!

От **развития двигательных навыков**, активности вашего ребёнка во многом зависят **развитие** его физических качеств и состояние здоровья.

Учёными доказана связь **двигательной** активности человека с его настроением и долголетием.

Под влиянием **двигательной** активности у дошкольников, **развития двигательных навыков**, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между **двигательным** ритмом и умственной работоспособностью, а также **развитием** мелкой моторики ребёнка.

В раннем возрасте дети могут активно **двигаться самостоятельно**: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений можно придумать весёлые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, который можно позаимствовать из литературных произведений, сказок, знакомых малышу (*«Колобок»*, *«Айболит»*, *«Мойдодыр»*, «Кто сказал *«Мяу!»*).

Предложите ребёнку походить *«как медведь»*, попрыгать как зайчик, а вот Колобок убегает от волка *«по мостику»* (пройти по дощечке или между двумя шнурами, или Колобок, убегая, проползает *«под поваленным деревом»* *(натянутым шнуром, скакалкой, поставленным вертикально обручем)*. Можно придумывать различные несложные **двигательные упражнения**, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка — так называемая зарядка для самых маленьких (*«Заводные игрушки»*, «Кто сказал *«Мяу!»*). Дети очень любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами для прыжков, скакалками, обручем, другими предметами.

Наши малыши часто простужаются и болеют. Эффект оздоровления во многом зависит от того, на сколько внимательно вы будете следить за правильной осанкой и четкостью выполнения движений. Не заставляйте ребенка, не раздражайтесь, если у него что-то не получается. Помогите малышу в технике исполнения (потяните, прогните слегка, учите напрягаться, расслаблять мышцы и т. д.) В **двигательных** играх идите от простого к сложному постепенно. Степень сложности и количество выполняемых упражнений будет зависеть от здоровья ребенка, его физического и психологического состояния. Если малыш приболел – упростите, уменьшите количество упражнений или на время прекратите занятия. Но в период выздоровления обязательно начните заниматься снова – от простого к сложному. Одежда для активной игры должна быть легкой, свободной, хлопчатобумажной – лучше всего майка с трусиками или футболка с шортами. Заниматься с ребенком лучше босиком *(в носочках, если малыши после болезни или в прохладном помещение)*. 3анятия босиком закаливают, да и ноги не скользят. Чтоб стопа у ребенка **развивалась правильно**, **полезно** ступать по неровной поверхности *(камешкам, песку, массажному коврику)* для воздействия на рефлекторные точки стопы. Но ежедневно дома и на улице надо ходить в обуви из натуральных материалов у которой:

- гибкая, легкая, толстая и пружинящая подошва с мягким супинатором;

- перепонки, ремешки, шнуровки, фиксирующие стопу по отношению к подметке;

- высокий плотный задник, поддерживающий правильное положение пятки;

- жесткий закрытый внутренний край (берц, чтобы стопа не смещалась внутрь;

- широкий носок, не сдавливающий пальцы;

- каблучок высотой 1-2 см.

Прежде чем начинать тот или иной комплекс упражнений, заинтересуйте малыша. Помните, без игры вы никакого результата не получите. Поэтому пойте, играйте, превращайтесь в сказочных героев, используйте игрушки или кукольный театр. Но не забывайте о технике исполнения. Стремитесь к тому, чтобы постепенно и вы сами, и ребёнок выпрямляли полностью колени, руки в локтях, вытягивали носочки; упражнения выполняйте с опорой на всю стопу, если даже стоите на одной ноге или в приседе; спину держите выпрямленной в любой стойке.

1. Слегка придерживая ребёнка за пальчики рук, помогайте ему подпрыгивать под ритм потешки, легко и мягко приземляться с носка на всю стопу. Такой **навык** будет оберегать ребёнка от сотрясений при более сложных прыжках в дальнейшем.

2. Сядьте на колени и постукивающими движениями пальцев идите от колен к пяткам, поворачиваясь всем туловищем и головой за руками. Это очень **полезно для развития** и укрепления позвоночника. Поэтому, повторяя дважды слова, выполните упражнение в правую и левую стороны.

3. Теперь перекатом с носка на пятку перейдите к ходьбе на пятках. Такая ходьба очень **полезна** для укрепления мышц живота. Поэтому можно ещё раз повторить двустишие и походить на пятках с поднятыми вверх руками. Помогайте ребёнку вытянуть вверх и руки, и пальчики.

4. Закончите игру ритмичным бегом, но обязательно поднимите руки вверх. В конце можно присесть и прикрыть себя сверху руками.

Заинька, походи!

Заинька, походи,

Серенький, походи,

Вот так, вот сяк, походи,

Заинька, подбодрись,

Серенький, подбодрись,

Вот так, вот сяк подбодрись,

Заинька, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой,

Вот так, вот сяк топни ножкой.

Заинька, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, вот сяк повернись.

Заинька, попляши,

Серенький, попляши,

Вот так, вот сяк попляши.

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись,

Вот так, вот сяк поклонись!

1. Походите с малышом, высоко поднимая колени и вытягивая носки ног, приучая ребенка к мягкой плавной ходьбе. Это упражнение помогает детям и взрослым избавиться от шарканья ногами и грубой тяжелой походки. Во время ходьбы хвалите *«зайку»* за то, как он мягко и легко ступает ножками, как прямо держит спинку и головку.

2. Выполняйте с ребенком любые танцевальные движения. Выполняйте пружинистые движения туловищем при разном положении ног - вместе или врозь, но всегда с **развернутыми вовне носками**. Можете походить так семенящими шажками.

Обратите внимание - маленькие дети ходят носками ног внутрь, что деформирует стопу, малыш устаёт. Чтобы этого избежать, надо систематически упражняться в ходьбе с **развернутыми** во внешнюю сторону носками. Поэтому при выполнении большинства упражнений ставьте пятки вместе, а носки врозь, даже при широко расставленных ногах.

3. Поочередно топайте ножками. То правой, то левой, но с вытянутым носком, чтобы у малышей не было сотрясения от грубого топанья. Ручки подняты вверх или на поясе. Это упражнение также помогает в выработке мягкой походки.

4. Теперь выполняйте боковые наклоны вправо-влево. Но следите, чтобы спина была прямая, без перегибов вперед, а колени и руки выпрямлены. Упражнение выполняйте с расставленными ногами на ширине плеч или шире плеч, но с **развернутыми носками**.

5. Выполняйте приседания, но следите, чтобы спинка у ребёнка и вас была выпрямлена.

6. Сделайте несколько наклонов вперед под ритм песенки. Проследите, чтобы наклоны были с выпрямленными коленями. Постепенно усложняйте наклоны до такой степени, чтобы голова касалась выпрямленных колен.

Под потешки про котика выполняйте комплекс игровых упражнений в ползании. Они необходимы для правильного **развития позвоночника**, координации движений, укрепления всей мышечной и костной системы, коррекции правильной осанки. **Двигайтесь медленно**, лениво, с удовольствием прогибаясь и вытягиваясь, как это делают кошки.

1. Поползайте вместе с ребенком, помяукайте, помурлычте. Потом остановитесь и начинайте упражнение уже под потешку. Проговаривая первые две строки, погладьте малышку по спинке, помогая прогнуться вниз, а голову поднять.

2. Повернитесь друг к другу лицом, улыбнитесь и повиляйте хвостиком.

(вибрирующие движения в стороны тазом снимают мышечное напряжение в области поясницы и ягодиц).

3. Покажите всем свои красивые усы. Прогибая спинку, поверните голову направо-налево так, чтобы увидеть свой таз.

4. Затем остановитесь, опустите голову, а спинку выгните. По необходимости помогайте малышу выгнуть спинку.

5. Плавно тяните вперед ручки, а голову приподнимите и хитро посматривайте, как котик, который тянется за сметаной.

Опять поползайте - с подлезанием и перелезанием через предметы или шнур.

6. Остановитесь перед малышом и попросите *«лапку»* у *«кошки»*. Когда ребёнок, не поднимаясь, вытянет ручку вперёд, начинайте припевать: *«Три-та-та.»* и играйте в ладушки *(малыш отбивает ритм рукой по вашим ладоням)*. Повторите те же движения с другой рукой. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы плечевого пояса.

Поползайте немного и остановитесь со стороны ног ребёнка.

Попросите *«кошку»* вытянуть *«заднюю лапку»* *(правую, затем левую)*.

Медленно потяните за носочек ногу так, чтобы выпрямилось колено. Задержите эту позу на 5-20 сек. Попросите *«кошечку»* посмотреть сначала на правую заднюю вытянутую лапку, потом на левую.

Когда ребёнок научится самостоятельно поднимать и вытягивать прямую ногу вместе с оттянутым носком вверх, фиксируйте внимание на технике исполнения: головка поднята, а спинка прогнулась вниз. Это упражнение укрепляет мышцы позвоночника, ног, стопы, бедра, рук и координирует движения. Вновь немного поползайте и остановитесь от ребёнка сбоку.

Проговаривая две строки потешки, помогите малышу, удерживая равновесие, одновременно поднять правые ногу и руку, затем левые, повторив строчки ещё раз. Постепенно, чувствуя, что ребёнок удерживает равновесие, давайте ему возможность действовать самостоятельно.

Это упражнение чередуйте с подъёмом разноименных рук и ног.

Так мы укрепляем всю костно - мышечную систему, **развиваем чувство равновесия**, учим ребёнка владеть своим телом и чувствовать его при движении.

Прыжком расставьте широко ноги *(носки врозь)*. Наклоняясь вперёд, упритесь в пол сначала руками, затем головой, а руки уже поднимите вверх. В этой стойке колени должны быть выпрямлены, а пальцы рук широко расставлены

Изобразите взлет петушка: стоя на одной ноге с опорой на всю стопу, одновременно поднимайте вверх руки и одну ногу, согнутую в колене с вытянутым носком вниз. Обратите внимание, чтобы руки были выпрямлены. При звукоподражании *«Ку-ка-ре-ку!»* кисти рук поднимаются вверх. Затем повторите упражнение уже с другой поднятой ногой. У опорной ноги колено выпрямлено.

Теперь мы - часы. *«Тик»* - произносим резко, чтобы живот подтянулся к спине. *«Так»* - выдыхаем спокойно, не спеша, чтобы мышцы живота расслабились. Это упражнение очень **полезно** : оно массирует внутренние органы, укрепляет мышцы живота и дыхательную мускулатуру.

Во время подвижных игр и упражнений следует следить за нагрузкой, так как излишняя физическая активность ведёт к переутомлению малыша, перевозбуждению его нервной системы. В таком случае, необходимо ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или *«переключить»* внимание ребёнка на более спокойный вид деятельности. Например, после игры *«Кошки-мышки»*, предложить мышке пройти мимо кошки очень тихо, чтобы не разбудить её. Или Колобок, убежав от всех зверей, должен выбраться из леса очень тихо, чтобы не шумели ветки, не хрустели сучья, чтобы лиса не услышала его!

Конечно же, полностью взять под контроль **двигательную активность малыша родителям сложно**, да и не нужно. Но, тем не менее, чтобы движение могло принести еще большую пользу здоровью ребенка, **родители** должны умело его корректировать и направлять.

Мы **советуем Вам**, **родители**, в условиях семьи использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

• утреннюю гимнастику;

• хороводные игры-забавы;

• подвижные игры;

• **спортивно-развлекательные игровые комплексы**;

• гимнастику для глаз;