

Консультация для родителей «Упражнения для малоподвижных детей»

Составитель: воспитатель 1 КК Сидорова Г. Н.

Еще до школы, когда медлительный ребёнок посещает ДОО, все зависит от отношения взрослых к его медлительности. Он фактически не испытывает особых осложнений в детском саду, до тех пор, пока интенсивность работы не превысит его возможностей.

Трудности, испытываемые детьми с низкой подвижностью нервных процессов, накладывают отпечаток на их характер: очень часто они становятся необщительными, замыкаются в себе. Все эти факты говорят о том, что медлительные дети нуждаются в помощи.

Кратко рассмотрим, как можно помочь медлительным детям, чтобы они не попали в число, отстающих в школе и не вошли в контингент страдающих неврозами.

Необходимо тренировать подвижность нервных процессов у медлительных детей. Ежедневные игровые занятия дома и в детском саду в течение 10-15 минут. Желательно проводить тренировку медлительных детей отдельно от подвижных, последние быстрее овладевают требуемыми движениями и это обескураживает медлительных, создает у них спешку и тревожное состояние. Воспитателям также рекомендуется проводить занятия в подгруппах, чтобы медлительные дети выполняли задания игры в своём темпе.

Необходимо выделять медлительных детей как относящихся к особой группе риска прежде всего потому, что еще до школы они испытывают массу негативных реакций оттого, что они "не такие как все", что они "другие", оттого, что взрослые стараются "переделать" их, порой, не считаясь с их возможностями, не замечая того, что они страдают, что нарушается их развитие, ухудшается здоровье. Для того чтобы они в легкой форме адаптировались в ДОО и в школе, важно знать и учитывать их особенности.

Упражнение “Удочка”

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга — воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10—15 см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, выполняют движения с мячом, скакалкой по заданию воспитателя.

Варианты: мешочек можно поднять немного выше; вращать шнур можно не только по часовой стрелке, но и против.

Упражнение “Мяч-победитель”

Устанавливаются в ряд две-три одинаковые наклонные доски. По команде дети с силой толкают мяч вниз по доске так, чтобы он прокатился как можно дальше, и бегут за ним. Побеждает тот, чей мяч укатился дальше.

Варианты: сбить кеглю, установленную на пути движения мяча; закатить мяч в ворота; толкать мяч маленького размера.

Упражнение “Длинная дорожка”

Параллельно выкладываются дорожки по количеству игроков. Игроки должны преодолеть свою дорожку.

Варианты: пробежать, пропрыгать, проползти; придумать свой способ преодоления дорожки; представить себя лошадкой, зайчиком и т.д.

Упражнение “Веселый мяч”

Педагог предлагает представить детям, что они мячики. Надо выполнять те движения, которые обычно используют в игре с мячом: прыжки, быстрый бег, перекачивание по полу и пр. В конце игры отмечается, кто из детей придумал больше движений. Варианты: «мячики катятся по дорожке (в воротца, с наклонной доски)»; дети выполняют движения в парах — один из них мяч, другой управляет мячом; движения выполняются синхронно по показу

одного из детей; изобразить «ленивый» мяч, тяжёлый — лёгкий, большой — маленький, весёлый — грустный.

Упражнение “Догнать соперника”

Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на разных сторонах площадки. По сигналу воспитателя выполняют задания в определённой последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии, учащённая ходьба, медленный бег (2—3 мин), ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга. Та, которой это удаётся, побеждает.

Упражнение “Кто скорее с мячом”

Дети стоят в шеренге по 5—7 человек, у каждого в руках мяч. По сигналу дети продвигаются вперёд быстрым шагом или бегом к финишу (расстояние между стартом и финишем 8—10 м), выполняя движения с мячом. Выигрывает тот, кто раньше дойдёт до финиша, не уронив мяча. Ребёнок, уронивший мяч, быстро поднимает его и возвращается к старту.

Варианты: подбросить и поймать мяч двумя руками; подбросить и поймать мяч двумя руками, успев сделать хлопок; ударить мяч о землю и поймать его; ударить мяч о землю и поймать, успев сделать хлопок; набить мяч о землю двумя руками; набить мяч о землю правой или левой рукой.

Упражнение “Проведи мяч”

Дети стоят в шеренгу у стартовой черты. У каждого в ногах мяч. По сигналу воспитателя дети ведут мяч ногами, продвигаясь вперёд к финишной линии. Достигнув её, быстро разворачиваются и ведут мяч обратно.

Варианты: ведение мяча между кеглями, кубами.

Упражнение “Скорее в обруч”

На земле произвольно разложены большие обручи. Около каждого стоит по двое детей. По сигналу «Беги!» они бегают вокруг своего обруча, по сигналу «В обруч!» — впрыгивают в него и приседают.

Варианты: бег с захлестом на носках; прямой и боковой галоп; дети впрыгивают в обруч и делают фигуру спортсмена.

Упражнение “Схвати шнур”

Двое детей сидят на корточках спиной друг к другу. По сигналу встают и бегут по кругу, догоняя и выдёргивая шнур, который тянет педагог. Выигрывает тот, кто первым выдернет шнур.

Упражнение "Быстро переложи мяч"

Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной из них мяч. По сигналу быстро переключают мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

Упражнение "Оттолкни и поймай мяч"

Дети играют парами, находясь на расстоянии 3–3,5 м. Один ребенок стоит, второй сидит на корточках с мячом в руках. Сидящий отталкивает мяч по полу стоящему, после этого быстро встает, делает поворот вокруг себя и ловит брошенный ему стоящим ребенком мяч. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Упражнение "Юла"

Ребенок ставит обруч ободом на землю, придерживая его сверху рукой. Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит его.