

# Веселая физкультура!

Составил: Кочева Г.Е., инструктор по ФИЗО  
«Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие».

Аристотель.



Физическое развитие направлено на ребенка так, чтобы он мог управлять своим телом, мог овладеть в совершенстве движениями: ходьбой, бегом, метанием, прыжками, которые в дальнейшем помогут быть ему успешным, социально адаптированным человеком в обществе. Для освоения движений, своему ребенку можно предложить выполнять разные упражнения в игровой форме. Пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае дети не будут «хватать верхушки», а прочно усвоят тот или иной навык, движение.

Важно соблюдать **КУЛЬТУРУ физических упражнений**. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения неправильно или спустя рукава. **Физкультура – дело серьёзное!**

Известный детский физиолог Ю.Ф. Змановский разработал следующие рекомендации по «организации двигательной деятельности»:

1. Необходимость добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений.
2. Создание условий для преобладания положительных эмоций при выполнении двигательной деятельности.
3. Выполнение движений должно быть легким и красивым. Это возможно лишь при руководстве взрослого: Вместе с мамой!  
Вместе с папой!

Предлагаем Вам несколько игровых упражнений, которые помогут освоить движения и повысить эмоционально - положительное отношение к ним.

### **Кошка ловит мышку**

Ползите плотно прижимаясь к полу, сначала вытягивая «переднюю лапу», затем «заднюю», как кошка. Чем тише ползете, тем больше мышей поймаете.

### **Военный на параде**

Вытяните руки по швам, прижмите их к телу и ходите как военный на параде, вытянув носок вперед и ставя ногу на всю ступню.



### **С книгой на голове**

Положить книгу на голову и начинайте ходить по кругу. Нельзя прикасаться к книге руками.



### **Летящая птица**

Лечь на живот, развести руки в стороны, затем поднимать и опускать голову и грудную клетку.

### **Великан**

Встаньте на цыпочки, поднимите руки вверх и вытяните туловище вверх. Вытягивайтесь все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идите вперед.



### **Собачка**

Встаньте на колени, потом сядьте на пятки, поднимите руки вперед и делайте ими так как собачка, когда она «служит».



### **Собери букет цветов**

Сделайте большой шаг вперед, опустите левую руку, а потом правую, словно собираете цветы. Сделайте шаг правой ногой и сорвите «цветок» левой рукой, и наоборот.



### **Воробей**

Знаете ли Вы, как передвигаются воробьи? Расставьте руки в стороны, словно крылья, прыгайте, как воробей.



**В здоровом теле – здоровый дух!!!**