

## Рекомендации для родителей «Как решить проблему двигательной активности в условиях самоизоляции»



Все мы находимся на самоизоляции. Наши дети стали двигаться меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Но для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей необходимо особое внимание уделять двигательной активности.

**Двигательная активность** — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

Это трудно сделать в ограниченном пространстве помещения. Поэтому мы хотим порекомендовать несколько игр с движением, которые не потребуют большого пространства, но помогут ребёнку реализовать двигательную активность.

Начнем с утренней гимнастики. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга. Предлагаем для утренней гимнастики использовать комплексы для детей младшего дошкольного возраста:

### Комплекс «Бабочка».

Бабочка проснулась,	Исходная позиция: ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.
Сладко потянулась,	Подняли руки вверх — вдох.
Солнцу улыбнулась,	Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся.
Крылышки расправила,	Согнули руки в локтях на уровне плеч, пальцы

	прикасаются к плечам.
Раз, два,	Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с приближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук назад.
Раз, два,	Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с приближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук назад.
Платьишко поправила, Раз, два,	Наклон вправо и выпрямиться.
Раз, два,	Наклон влево и выпрямиться.
Полетела на цветок Выпить сладкий сок.	Ходьба, переходящая в бег.
И легко порхая, Над травой кружит — А трава от ветра Весело дрожит.	Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.
На лужайке бабочка На цветочек села И цветочную пыльцу Аппетитно ела.	Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.
Аппетитно уплетала Аж за обе щеки,	Встаем, заложив руки за спину.
Да росой запивала С лепестков осоки.	Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.
Отраженьем любовалась В капельке росинки:	Встаем, заложив руки за спину.
Ах, красивая какая, Будто на картинке.	Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево.
Крылышки свои расправив, Полетела дальше На клубничную поляну — Пить нектар там слаще.	Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.
Тише... (Тссс.)	
Я в руки взял большой сачок И долго поджидал.	Маршируем на месте
Но вот прыжок, Но вот скачок — Я бабочку поймал.	Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.
Еще прыжок, Еще скачок — Еще одну поймал,	Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.
Затем на крылышки	Ладони перед лицом открыты.

подул, Немножко погрузил,	Дуем на ладошки.
Потом взглянул, Потом вздохнул, А после — отпустил...	И снова побежали. Машем руками.
А теперь идем умываться и завтракать.	

### Комплекс «Птички»

Птички могут веселиться Целый день, Целый день.	Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бегаем.
И на солнышке резвиться, Им не лень, Им не лень.	Остановились. Ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.
Петь веселые частушки: Чик-чирик, Чик-чирик.	Повернули голову налево, затем — направо.
Чтобы слышали кукушки, И кулик, И кулик.	Подняли руки вверх — вдох. Опустили руки вниз — выдох. И улыбаемся.
Птички любят с облаками Полетать, полетать.	Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.
С неба крылышками маме Помахать, Помахать.	Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.
Как устанут наши птички Петь, летать, Петь, летать,	Наклон вправо и влево, выпрямиться.
Сядут сладенькой пшенички Поклевать, Поклевать.	Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.
Клю, клю, клю, Клю, клю, клю! Как я зернышки люблю.	Выпрямляем голову и стучим кулачками по полу.
Поклевали, и взлетели До небес, До небес. А затем стремглав помчались Прямо в лес, Прямо в лес.	Прыгаем и тянемся руками вверх.
Птички могут веселиться До утра,	Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево.

До утра.	
Только, чу! Крадется кошка... Разлетайся, детвора!	Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бежим.
А теперь идем умываться и завтракать.	



Для детей среднего и старшего дошкольного возраста предлагаем такие комплексы:

### Сюжетный комплекс «Курычки»

**I.** Ходьба и бег друг за другом (2р по 10сек), ходьба на носках. Построение в круг.

**II.** Общеразвивающие упражнения:

1. «Курычки машут крыльями». И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Д-6 раз.
2. «Курычки пьют воду». И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.
3. «Курычки клюют зерна» И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.
4. «Курычки ищут червячка». И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.

5. «Сильные крылья». И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.

6. «Курочкам весело» И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.

### **Комплекс «Маленькие дети»**

Живут на свете

Маленькие дети.

(Ритмичные наклоны головы вправо-влево, руки на поясе.)

Солнышко поднимается,

(Руки внизу, развести их в стороны, вверх и к плечам.)

Дети просыпаются.

(Руки сжать в кулачки, поднять вверх, потянуться на носочках.)

Целый день с утра до ночи

Дети бегают, хохочут,

(Бег на месте на носочках.)

Пляшут,

(«Пружинка» - чуть-чуть присесть с поворотом, руки на поясе.)

Прыгают, (Прыжки.)

Поют (Пропеть слово «поют».)

И ничуть не устают!

(Повороты головы вправо-влево.)

На ресницы сон ложится,

Дети спят,

(Руки под щеку с наклоном головы.)

И сон им снится (Глаза закрыты.)

Про то, что солнышко поднимается -

Дети просыпаются. (Глаза открыты.)

**Можно использовать комплексы –загадки.**

**1. Чик-чирик,**

**К зернышкам прыг**

**Клюй не робей.**

**Кто это? (Воробей)**

Согните слегка колени, туловище наклоните вперед, руки положите на колени, голову приподнимите. Не меняя положения, лишь заводя прямые руки за спину, представляя себе, что это крылья, сделайте 6-8 небольших подскоков вперед и в стороны.

**2. Хвост пушистый,**

**Мех золотистый,**

**В лесу живет,**

**В деревне кур крадет.**

(Лиса)

Присядьте, опираясь ладонями и пальцами ног об пол. Наклоните туловище чуть вперед. Взгляд направлен в пол перед собой. Наклоните корпус вперед и поставьте руки на пол так, чтобы локти упирались в колени. Теперь

представьте себе, что хитрая лисица пытается пролезть под забором. Медленно скользите руками, если позволяет покрытие, или медленно передвигайте руки и туловище вперед. Прогнитесь, выпрямив руки (ноги немного согнуты в коленях), и приподняв корпус над полом так высоко как только можете. Повторите упражнение 3-5 раз. У вас уже неплохо получается!

**3. Под водой живет народ,  
Ходит задом наперед. (Рак)**

Встаньте на четвереньки, голову опустите вниз. Сделайте шесть шагов вперед, затем шесть шагов назад.

**4. Сделал дыру,  
Вырыл нору.**

**Солнце сияет,  
А он не знает. (Крот).**

Ноги слегка расставьте, наклонитесь вперед. Кистями рук выполняйте движения, похожие на те, что делает крот, роя нору и отбрасывая землю назад (6-8 раз).

**5. Панцирь каменный - рубаха,  
А в рубахе. (Черепашка)**

Сядьте на пол, согните ноги в коленях. Поставьте ноги на полную ступню, руками упритесь в пол на уровне плеч. Обратите внимание: пальцы рук должны быть направлены вперед. Теперь поднимите корпус как можно выше. Прямые руки и ноги поддерживают тело. Старайтесь держать их вертикально. Попробуйте сделать по 3 маленьких шага вперед, назад, в стороны. Упражнение выполняйте очень медленно, ведь черепахи такие копуши!

**6. Он в берлоге спит зимой  
Под большущею сосной.**

**А когда придет весна,  
Пробуждается от сна. (Медведь) .**

Встаньте на четвереньки, словно опускаетесь на четыре лапы. Выпрямите ноги, упритесь в пол ладонями и ступнями. Передвигайтесь в этом положении не спеша вразвалочку, как настоящий мишка: делайте шаг левой рукой - левой ногой, потом - правой рукой и правой ногой (всего по 4-8 шагов). Старайтесь не сгибать ноги в коленях.

**7. Скачет зверушка,  
Не рот, а ловушка.**

**Попадет в ловушку  
И комар, и мушка.**

(Лягушка)

Ноги поставьте на ширину ступни, сядьте в полуприседе, руки положите на колени. Попрыгайте в таком положении 6-7 раз. Не забудьте весело поквакать.

**8. Прыг-скок, прыг-скок,  
Длинноушка - белый бок.**

(Заяц)

Попрыгайте на правой и левой ноге поочередно (6-8 раз).



В течении дня, для поддержания двигательной активности ребенка, можно использовать игры с движением. Например:  
Для детей младшего дошкольного возраста.

***Игра «Мишка с куклой»***

Мишка с куклой бойко топают,  
Бойко топают, посмотри.  
И в ладоши громко хлопают,  
Громко хлопают - раз, два, три!  
Мишке весело, мишке весело,  
Вертит мишенька головой.  
Кукле весело, тоже весело,  
Ой как весело, ой-ой-ой!  
Мы попробуем эту полечку,  
Эту полечку станцевать.  
Разве можем мы, разве можем мы,  
Разве можем мы отставать!  
Мишке весело, мишке весело,  
Вертит мишенька головой.

Кукле весело, тоже весело,  
Ой как весело, ой-ой-ой!

### **Игра «Мышки-трусихи».**

Дети изображают мышек-трусихек. На слова взрослого (дети могут повторять)

«Вышли мышки как-то раз посмотреть, который час» мышки идут по комнате.

«Раз-два, три-четыре, мышки дернули за гири» — мышки имитируют движение руками.

«Вдруг раздался страшный звон (можно позвонить в колокольчик, ударить в бубен), убежали мышки вон» — дети убегают.

Дети должны стараться действовать в соответствии со словами взрослого.

Для детей среднего и старшего возраста.

### ***Игра «Поезд»***

Поезд мчится и гудит,

И колесами стучит.

Я стучу, стучу, стучу,

Всех до дома докачу.

Руки согнуты в локтях, синхронные вращательные движения обеими руками.

Шаг в сторону – притоп, вращать руками, имитируя движения колес.

Движение по кругу, с увеличением и уменьшением ритма движения.

### **Игра « Самолеты»**

Самолеты загудели,

Самолеты полетели.

На полянку тихо сели,

Да и снова полетели.

Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками, руки в стороны,

движение по комнате с разной скоростью. Приседания, руки к коленям, руки

в стороны с ритмичными наклонами в стороны. И снова движение по

комнате с разной скоростью.

### ***Игра «Принцесса»***

Шел король по лесу, по лесу, по лесу.

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу.

(ходим по кругу, взявшись за руки)

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся.

Давай с тобой подружимся, подружимся, подружимся!

(выполняем действия по тексту; в конце обнимаемся или целуем в щечки, или здороваемся за руку)

### ***Игра «Шла коза на каблуках»***

Шла коза на каблуках

В модных красных сапогах



(Идем на носочках)  
По дорожке : цок-цок-цок!  
Поломала каблук.  
(идем прихрамывая)  
Вот коза на одной ножке  
Поскакала по дорожке  
Прыг-скок, прыг-скок!  
(скачем на одной ножке)  
Вновь сломала каблук!  
(осторожно падаем на пол)  
Вот коза сняла сапожки,  
Зашагала по дорожке:  
Топ-топ! Топ-топ!  
Как легко без каблуков!  
(весело шагаем)

### **Игра «Если весело живется»(песенка)**

Дети свободно располагаются по комнате. Взрослый становится так, чтобы все его хорошо видели, запекает песню и показывает ребятам движения. Дети должны повторять движения ведущего.

Если весело живется,  
Делай так  
(2 хлопка в ладоши перед грудью)  
Если весело живется,  
Делай так.  
(2 хлопка в ладоши над головой)  
Если весело живется,  
Делай так.  
(2 хлопка по коленям)  
Если весело живется,  
Делай так  
(2 притопа ногами)  
Если весело живется  
Делай все.

(Повторяется подряд одно за другим все движения: 2 хлопка в ладоши перед грудью, 2 хлопка в ладоши над головой, 2 хлопка по коленям, 2 притопа ногами.)

По желанию детей можете повторить игру несколько раз, постепенно добавляя различные движения - прыжки вверх, поворот вокруг себя, кивок головой, поднятие одной из ног, щелчки пальцами, приседания и т. д.

Игры с движением хорошо проводить под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений детей. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для психического, физического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь. Поэтому общими усилиями педагогов, специалистов и семьи можно воспитать физически здоровых, крепких детей.



Рекомендации разработал: Фролова Елена Викторовна, воспитатель  
высшей квалификационной категории МДОАУ № 159