Полезные упражнения и игры для детей на свежем воздухе.

***Вступительная часть.***

Подвижные игры и упражнения для детей полезны и рекомендованы для общего развития детей. В этой деятельности они взаимодействуют не только со сверстниками, но и с родителями, например, в выходные дни, на отдыхе или же просто на прогулке в парке или на даче. Это помогает сблизится со своим ребенком. Упражнения проводятся в игровой форме. Играя, мы укрепляем не только физическое здоровье, но и духовное. Именно играя, ребенок получает опыт общения и взаимодействия с окружающим миром, познает самого себя и других. Он учится принимать решения и действовать.

Физкультура на воздухе способствует лучшему функционированию внутренних органов и систем с общим закаливанием организма ребенка. Такие занятия обычно включают в себя упражнения на выносливость, к которым относят бег, прыжки, эстафетные игры. Физкультура на воздухе способствует расширению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благотворно действует на нервные клетки и является общеукрепляющим средством для детского здоровья.

Существует множество упражнений, направленный на развитие личностных качеств ребенка. Таким образом, выполняя игровые подвижные упражнения и игры, развивается и укрепляется не только здоровье ребенка, но и улучшается развитие личностных умений, улучшается процесс социализации и коммуникации.

Также полезна утренняя зарядка. Утренняя зарядка – залог бодрости и хорошего настроения на весь день. Простые, понятные упражнения наполняют все тело энергией, разгоняют остатки сна.

Регулярное применение зарядки имеет множество положительных сторон. В частности, утренний разминочный комплекс:

- Укрепляет мышечный аппарат. При помощи специально подобранных упражнений легко тренировать необходимую группу мышц;

- Повышает жизненный тонус. Ничто так не бодрит с утра, как веселая двигательная игра;

- Улучшает аппетит;

- Активизирует работу всех органов, особенно дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- Позволяет формировать и поддерживать правильную осанку; Развивает координацию;

- Воспитывает выдержку и дисциплину;

- Повышает стойкость;

- Поднимает настроение;

- Возбудимых детей успокаивает, медлительных – активизирует.

Простые, понятные, приносящие удовольствие ребенку упражнения позволяют начинать день в хорошем настроении, подготовиться к активному времяпровождению, выработать правильный режим дня.

*Время проведения*

Длительность утренней зарядки зависит от возраста ребенка. Для новорожденного и младенца зарядка заключается в массаже и упражнениях и продолжается около 15 минут. Дети от года, умеющие ходить, могут выполнять гимнастический комплекс самостоятельно.

Для малышей 1-2 лет длительность одного занятия должна быть около 5 минут, для 3-4 лет – 5-8 минут, 5-6 лет – 8-10 минут, 7-10 лет – 10-15 минут.

*Одежда*

Стоит внимательно отнестись к выбору одежды и обуви для занятий. Рекомендуется удобные, не сковывающие движения предметы гардероба из хлопковой ткани. В домашних условиях, обувь при зарядке можно не одевать, но желательно, чтобы ноги были в носочках.

*Из чего состоит зарядка*

Утренний гимнастический комплекс всегда должен содержать три основные части:

Разминка;

Основной комплекс;

Завершающий этап.

**Разминка.** Прежде чем предложить упражнения на развитие определенной группы мышц, обязательно предложите ребенку разогреться. Пусть он пошагает, после этого пробежится, немного помашет руками. Вместе с ним проделайте все заданные движения. Цель разминки – разогрев мышц и суставов во избежание нежелательных последствий. Не пренебрегайте этой важной частью зарядки.

**Основной комплекс**. Когда ребенок хорошо разогреется, можно приступить к упражнениям выбранного комплекса. Хорошо, когда каждый элемент вы делаете вместе. Глядя на ваши движения, ребенок будет пытаться их повторить. Пример взрослого – особая мотивация, позволяющая создавать у ребенка ощущение важности и необходимости ежедневных утренних занятий. Базовые упражнения основной части направлены на развитие мышц всего тела, улучшение подвижности суставов, приобретение навыка ориентации в пространстве. Правильное выполнение позволяет сформировать и поддержать осанку, укрепить организм, усилить иммунитет.

**Завершающий этап**. В финале зарядки предложите крохе побегать, помаршировать. Идеальное завершение утреннего гимнастического комплекса – массаж. Маленьким деткам его делают родители, после 1,5 лет хорошо обучить карапуза приемам самомассажа. Пусть малыш разотрет свои ручки, ножки, погладит плечи и тело. Утренний гимнастический комплекс должен завершиться спокойным видом деятельность, для возврата дыхания в нормальный режим, постепенного отдыха мышц от активной деятельности. Чтобы подготовка к утренней зарядке прошла легче, мы подготовили несколько блоков упражнения для разных групп мышц.

Для удобства применяется сокращение И.П. – исходное положение, подразумевающее, что ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч.

**Примеры упражнений для рук и плеч**

И. П. Руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню;

И. П. Руки на поясе. На выдох руки обнимают тело, на вдох возвращаются на пояс;

И. П. Руки в стороны. Поочередно на выдохе наклоняется к носкам ног, стараясь дотянуться как можно дальше;

И. П. Руки вдоль тела. На выдох приседание, руки на колени. На вдох поднимается, становится на носки, руки тянутся вверх и возвращается в и.п.; И. П. На вдох — взмах рук вверх, тело поднимается на носки, на выдохе возвращается в и.п.;

И. П. Поочередно обеими руками на вдохе совершается движение назад, вверх. Когда рука вверху на выдох резкое движение, имитирующее бросок и возврат в и.п.;

Ноги шире плеч, руки вниз. На выдохе — наклон вперед, стараясь коснуться пола. На вдохе подъем вверх; Ребенок ходит по комнате, старается хлопать в ладоши, максимально используя плечевой пояс. Поочередно совершает хлопок спереди, над головой, за спиной;

И. П. Наклон вперед, руки в стороны. Поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх.

**Примеры упражнений для ног**

И. П. Руки вдоль тела. Медленные приседания с упором на колени. Бег с максимально высоко поднятыми ногами;

И. П. Руки на поясе. Ходьба на носочках, пятках, на тыльной и внутренней стороне стопы;

 И. П. Руки на поясе. Ходьба с высоким поднятием колен.

**Упражнения для туловища**

И. П. Руки сомкнуты за спиной. На вдохе наклон вперед, руки приподнимаются. На выдохе возврат в и. п.;

И. П. Руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола. Усложнить упражнение, добавив руку, тянущуюся в сторону поворота;

Лежа на спине. Руки вытянуты над головой. На вдох переворот на живот. На выдохе — возврат обратно. Поочередно выполнять через левое и правое плечо;

Положение стоя. Пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнения предлагая прыгать вокруг предметов.

**Упражнения на растяжку**

Ребенок становится на четвереньки, голова опущена вниз. На вдох голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдох возврат в исходное положение;

Поочередно выставляем одну ногу вперед, вторую назад. Медленно перенося вес на первую ногу, максимально присесть;

Сидя на полу, ноги широко расставлены. Наклоны к носкам ног и вперед;

Стоя, одна рука пытается достать лопатку, вторая захватывает локоть и тянет назад до ощущения легкого напряжения. Повторить для второй руки;

Лежа на спине. Через стопу натягиваем шарф или ленту. Тянем ногу вверх.

**Несколько важных советов родителям**

Как бы вам не хотелось пропустить разминку или закончить зарядку без завершающего этапа, не следует этого делать. Выполнение упражнений может принести неприятные ощущения, привести к травме, если мышцы и суставы не будут хорошо разогреты; Все упражнения должны доставлять малышу удовольствие, не настаивайте на продолжении действия, если оно неприятно или причиняет боль; Старайтесь максимально разнообразить зарядку, чтобы крохе не надоели занятия; Используйте сравнения при объяснении упражнения. Хорошо применять дополнительный спортивный инвентарь; Проводите зарядку через 10-20 минут после подъема, до завтрака; Если есть возможность, то идеально в теплое время проводить зарядку на улице. В городских условиях старайтесь проводить утренний гимнастический комплекс в хорошо проветренном помещении, без сквозняка; Внимательно следите за правильностью выполнения упражнения ребенком. Если какой-то элемент не получается, выполняется неверно, помогите крохе, придерживая его, или отложите изучение на более поздний срок; После завершения утреннего комплекса хорошо проводить водные процедуры или обтирания.

**Закончили упражнения**

Большие достижения начинаются с маленьких побед. Прививая ребенку привычку делать зарядку по утрам, родители решают сразу несколько вопросов:

Формирование здорового тела;

крепление иммунитета;

Приучение к режиму и дисциплине;

Формирование основ здорового образа жизни;

Искоренение проблемы отсутствия аппетита.

Это только явные положительные стороны простого и понятного для каждого действия. Занимаясь вместе с ребенком, мотивируя его и поддерживая освоение сложных умений, взрослые создают атмосферу любви и благополучия, позволяют крохе чувствовать себя важным и нужным. Совместное времяпровождение формирует привязанность и создает ощущение защищенности у ребенка, сохраняет доверительные отношения, закладывает фундамент будущих спортивных побед.

***Примерные варианты игровых упражнений и игр для детей и родителей.***

**Упражнение «Кенгурята»**

 Мама и малыш зажимают между ног (на уровне коленей) по надувному мячу и бегут наперегонки до какого-нибудь дерева или дома. Важно в этом задании – добежать до финиша первым и не потерять мяч.

**Упражнение «Вверх-вниз»**

Родители держат скакалку, постепенно увеличивая высоту (до уровня животика ребёнка). Малыш перепрыгивает через скакалку, затем пролезает под ней. Чем выше родители поднимают скакалку, тем легче крохе проходить под ней и тем труднее перепрыгивать. Когда это станет ему совсем сложно, предложите ребёнку через скакалку перешагивать.

**Паровозик**

Игра помогает развивать умение работать в команде, быстрее реагировать на инструкции, развивает внимание. Все участники выстраиваются в цепочку друг за другом. Кладут руки на талию стоящего впереди себя игрока. Ведущий, он же паровоз, произносит команды, а все должны одновременно выполнять их. Команды могут быть разные: «бежим», «медленно», «быстрее», «направо».

**Горячо-холодно**

Заранее покупаются «сокровища». Это могут быть конфеты, карандаши, альбомы или все, что любит ребенок. Они помещаются в коробку, которая прячется в укромном месте. Ребенок задаёт наводящие вопросы и старается найти эти сокровища. Ведущий может отвечать им только «тепло», «холодно» или «горячо». Если ребенок угадывает место, где спрятан клад, то по очереди с закрытыми глазами вытаскивает из коробки один предмет. Это подарок, и он достается ребенку, когда он смог на ощупь угадать, что это за предмет. Для маленьких деток можно адаптировать эту игру, сделав на деревьях или клумбах, например, подсказки в виде лент. Малышам нужны более простые инструкции, донести которые можно в виде сказки о добрых феях, чьи домики им предстоит найти, задавая вопросы ведущему.

Подвижные игры на свежем воздухе – это отличная возможность для родителей провести время со своими детьми, лучше узнать, познакомиться с их друзьями, завести дружбу с родителями, укрепить здоровье.

***Источники, используемой литературы.***

Источник: <https://ahmojdom.ru/kompleks-uprazhneniy/> Советы для дома и семьи © https://ahmojdom.ru/

Источник Kukuriku - Все о детях и для детей: <https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/sport-i-rebenok/uprazhnenia-dlya-detej/>