

Рациональный двигательный режим для детей
дошкольного возраста.

1. Просыпаясь, ребёнок лёжа должен потянуться, поднять обе ручки и обе ножки вверх, потрясти ими, потом согнуть их в локтевых и коленных суставах. Повторить это 3-4 раза.
2. Встать и потанцевать под музыку 5 мин., приседая и вращая плечами и тазом.
3. Принять водные процедуры \см. схему лист 2 \.
4. После приёма пищи через 40-60 мин. провести занятие ЛФК игровым методом 30 мин. \ см. комплекс упражнений \
5. Работа на прикладных снарядах игровым методом \см. листы прикладные снаряды \
6. Подвижные игры на прогулке.
7. Во второй половине дня занятие ЛФК 30 мин.
8. Все занятия проводить с учётом :
 - а). периода утомления ребёнка,
 - б). занятие строить на положительных эмоциях,
 - в). использование музыки,
 - г). использование деталей "ряжения" детей, давая им любимые вещи (бант, платочек, колпак, пояс, веер, носочки, воротник и т. д.) на период занятий.
9. Заканчивать занятие во второй половине дня тоже работой на прикладных снарядах.
10. За час до сна только спокойные игры, упражнения на внимание, не только читать, а рассказывать чаще ребёнку истории, сказки, события своими словами образно, эмоционально.
11. Во время прогулок ребёнок не только должен бегать, но и кататься, карабкаться, подползать, залазить и т.д. то есть разнообразить свои движения, преодолевая их трудности, делая всё в радости, а для этого ребёнок должен ощущать, что его любят, видеть, что с ним советуются. Никогда не унижать достоинство ребёнка, избегать категорических запретов, слова "нельзя", крика.

10. "Батут" – одеть шину в матрац или наволочку, зазор 3 см.
Прыгать на коленях, стоя на ногах.

11. Скамейка 1- 2м. Подтягиваться по скамейке на спине, на животе, в конце - висы для верхнего пояса, для нижнего пояса, ходить по скамейке прямо, боком, спиной вперёд, через препятствия, на коленях, на четвереньках с разным положением рук: в стороны, над головой, на поясе, вверху, прыгать на двух ногах, ползать под скамейкой по-пластунски.

12. Сделать из старой ветоши верёвочную лестницу. Учить ребёнка лазать по ней.

13. Самодельные кубики из коробок. Учить сбивать их с разного расстояния. Ползать между ними на четвереньках, ходить на коленях.

14. Камни небольшого размера, морская галька. Подбрасывать, ловить их, загонять в домики, ходить по ним босиком.

15. Самодельные мячи, набитые ветошью разных размеров. Катать их стоя, лёжа на животе, бросать, подпрыгивать на месте и с продвижением вперёд с мячом, зажатым между ног.

16. К доске прикрепить шпингалеты, дверные ручки, замок (ключ подвесить на верёвочке), диск от телефона, кусок ткани с пуговицей и петлёй, старый ботинок (шнуровать), заколачивать молоточком гвоздики и т.п.

17. Нарисовать на полу мелом следы, ходить по ним, держа на голове листок бумаги, чтобы не упал, перешагивать через препятствия (кубики, мячи и т.д.), удерживая лист на голове.

18. Мешочек с песком. Подбрасывать и ловить мешочек, ходить по скамейке с мешочком на голове, прыгать в длину с места с мешочком между ног.

19. Учить ребёнка ходить "задним ходом" стоя, на коленях, на четвереньках, с высоко поднятыми коленями. Зафиксировав эти положения, подталкивать ребёнка вперёд, назад, в стороны, чтобы он удерживал равновесие.

20. Обязательно качаться на качели (подвесить в дверях).