

Рекомендация для родителей
детей с нарушением слуха
(разновозрастные группы)
по физической культуре





Уважаемые родители!

Предлагаю вам провести с вашим ребенком время с пользой, для его общего физического развития.

1. Постарайтесь, чтобы ребенок занимался с удовольствием, не ругайте его за ошибки;
2. Хвалите ребенка за любые достижения. То, что вам кажется простым, ребенку сделать трудно в силу возрастных особенностей;
3. Делайте упражнения вместе с ребенком;
4. Занимайтесь, не торопясь, в спокойной обстановке, можно под музыку;
5. Избегайте излишнего переутомления;
6. Занимайтесь систематически;
7. Прежде, чем обучать ребенка какому-либо техническому приему или движению, сначала сами освоите их хотя бы приблизительно, чтобы не научить ребенка заведомо неправильному исполнению того или иного приема или движения – переучивать всегда сложнее;
9. Внимательно следите за тем, какие из спортивных игр вашему ребенку наиболее интересны и в каких он больше преуспевает, и в дальнейшем этим играм уделяйте больше внимания и времени.
10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребенка: понимание, любовь и терпение.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, soccer balls, basketballs, and volleyballs, interspersed with small white floral motifs.

ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ

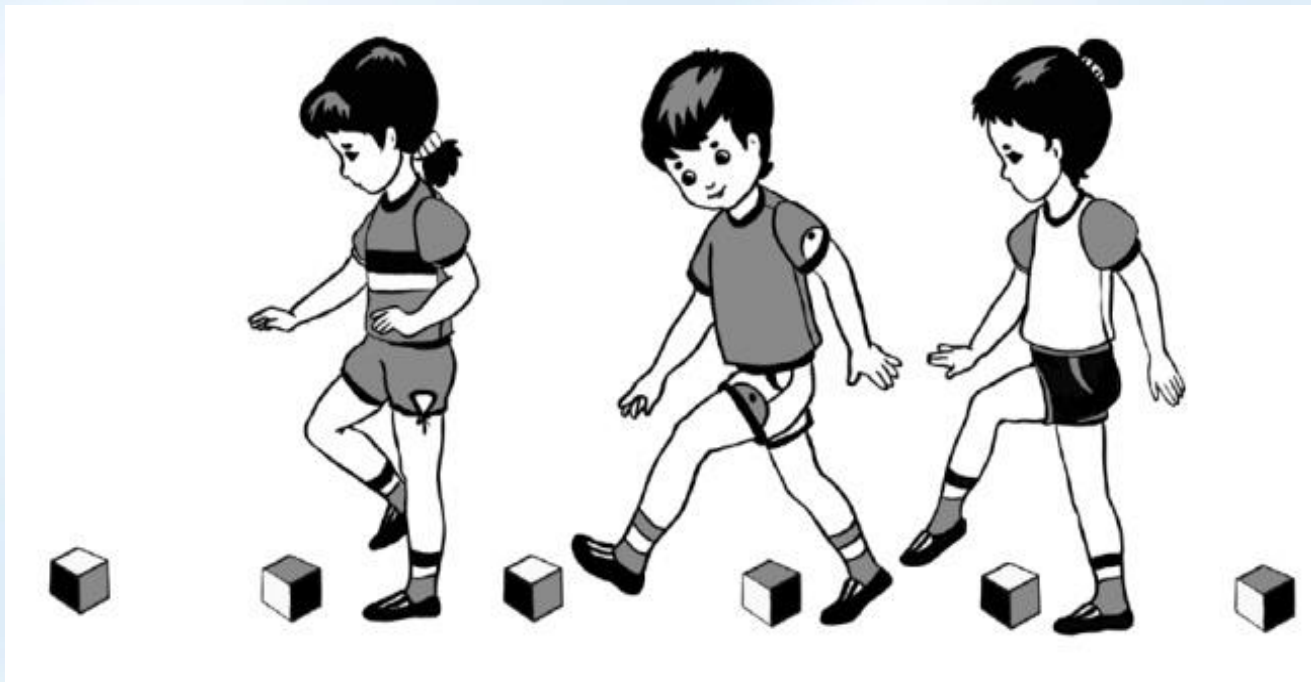
20 минут

ЗАДАЧИ

1. Упражнять в прыжках на двух ногах через канат (веревку, прыгалку, палку).
2. Упражнять в бросании и ловле мяча.
3. Повторить ходьбу по канату приставным шагом.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть: Бег между предметами (кубики, игрушки и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (кубики, игрушки и т.д.).



A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a tennis racket, a soccer ball, a basketball, a volleyball, a football, a badminton racket, a tennis ball, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

2. Основная часть:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

ОРУ с мячом.

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него; 2- мяч на лопатки; 3- мяч вверх; 4- И.п. -4-5 раз.

2. И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо; 2-И.п.; 3-4- то же влево (5-6 раз).

3. И.п.- о.с., мяч на полу. 1-4- поставив ступню на мяч, катать его вперед - назад. Затем поменять ногу. (4 раза).

4. И.п.- сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1-3- пружинящий наклон вперед. 4- И.п.(3-4 раза).

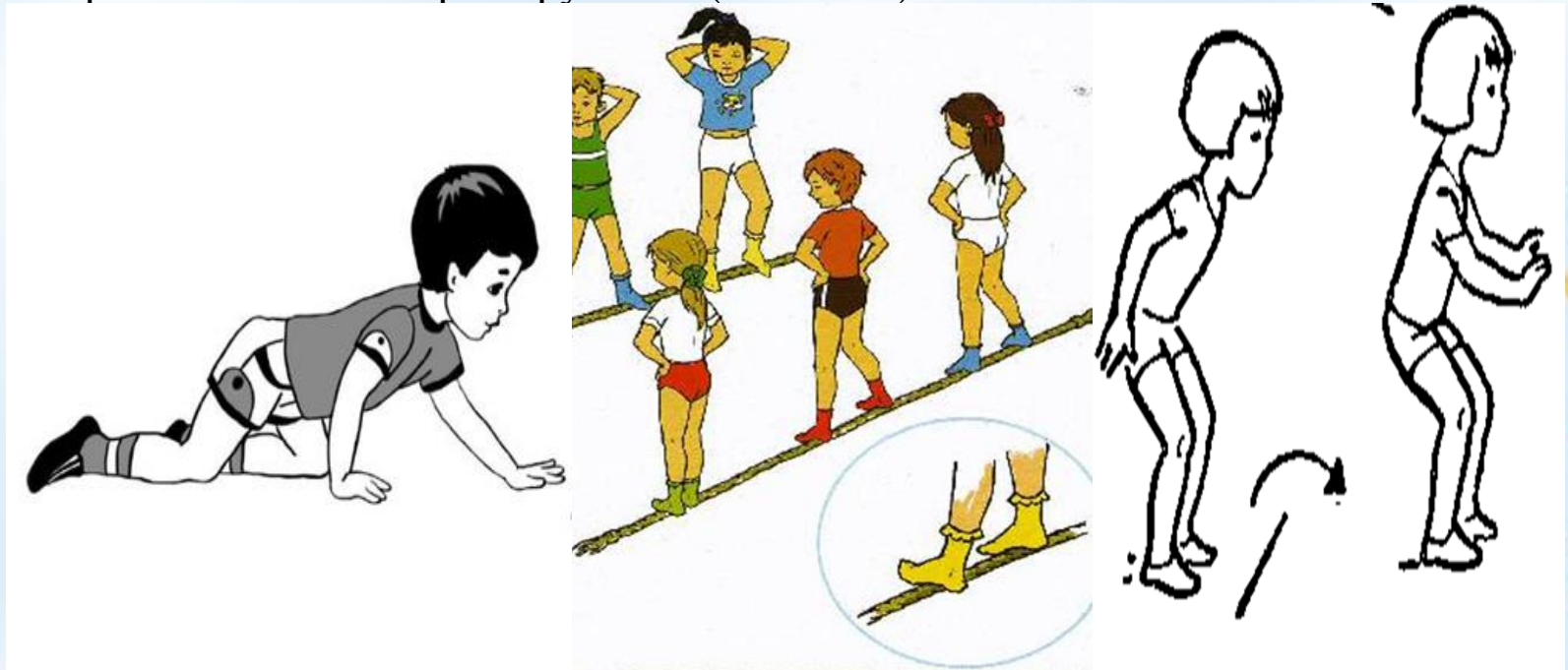
5. И.п.- о.с., мяч внизу. 1-присед, колени развести, мяч вперед, 2-встать (5раз).

6. И.п.- о.с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча.(5 раз).

Основные виды движений (ОВД): «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу, выполняется 2-3 раза.

1. Ползание на четвереньках между предметами (кубики, игрушки и т.д) с опорой на ладани и колени.
2. Ходьба по канату (веревке и т.д.) приставным шагом боком.
3. Прыгать с места через «ручеек» (30-40 см).



Подвижная игра «Попади в обруч!»» (2-3 раза).

Впереди на расстоянии 1,5-2 м от детей расположить обруч (корзину).

Дети метают мешочки поочередно левой и правой рукой в горизонтальную цель обруч (корзины) 5-10 раз.

Нетрадиционное физическое оборудование

«Лоскутные мешочки для метания»

Мешочек с песком – спортивный снаряд для занятий в детских садах. Мешочек изготовлен из плотной ткани «плащёвка» и заполнен сухим песком. Песок заполняет не весь мешочек, чтобы не вызвать разрывов ткани при падении в процессе броска.

Мастер-класс по изготовлению мешочка с песком.

Наполнителем мешочков для метания обычно является песок, однако не у всех дома в данный момент он есть. Предлагаю заменить песок на любой сыпучий материал. Я заменила его обычной поваренной солью.

В чем её преимущество:

во-первых, она у всех есть; во-вторых её легко взвесить обычной столовой ложкой, так как вес мешочка не должен превышать 150гр, то нам потребуется 5 столовых ложек поваренной соли (1 ст. ложка соли без горки - это 30гр.); в-третьих, соль намного дешевле других сыпучих продуктов в вашем доме.

Делаем заготовки для мешочков. Нарезаем разноцветные прямоугольники длиной - 15-17см, шириной - 12-13см.

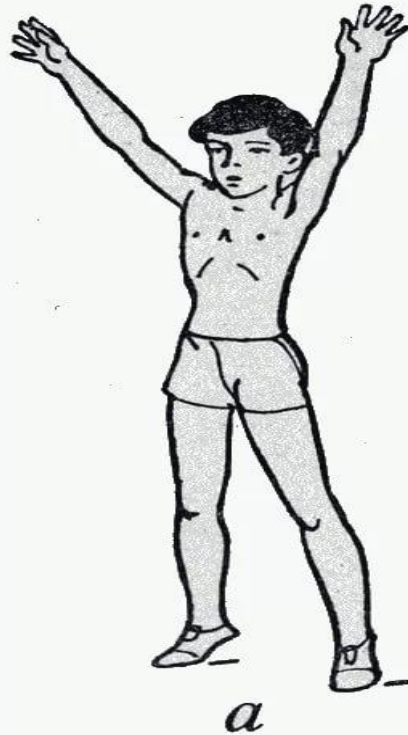
Стачиваем края изделия на швейной машине или вручную.

Не забывайте, что ваши дети с большим удовольствием и желанием будут играть и заниматься с пособиями, сделанными вашими руками - руками их родителей.

Желаю вам успеха!

3. Заключительная часть:

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, одновременно медленно поднимает руки вверх и приподнимаясь на носки (рис. а), затем максимально выдыхает ртом, наклоняя туловище, опускаясь на полную ступню и обхватывая руками плечи, как бы обнимая их (рис. б).



Спасибо за внимание!

**ФИЗКУЛЬТУРА – ЭТО КЛАСС!
ВСЕ ЗДОРОВЫЕ У НАС!**

