

# Рекомендации для педагогов «Игры и упражнения для подготовки детей к школе»

**Фетисова Е. С.**  
*инструктор по физической культуре*  
**МАДОУ «Детский сад**  
**комбинированного вида**  
**№37 «Ягодка»**



Как правило, в детских дошкольных учреждениях детям дают хорошую физическую подготовку, направленную на формирование базовых спортивных навыков и качеств. Вы также можете с помощью несложных упражнений подготовиться к школьным нагрузкам. Главное, помнить, что дети выполняют задание с большим интересом и желанием, если привнести в занятия игровой элемент.

Мягкий коврик с весёлым рисунком также привлечёт внимание малыша к физкультуре.

Многие упражнения, предлагаемые детям на занятиях гимнастикой, уже имеют весёлые игровые названия, например:

- «Бабочка»: сидя на полу, ребёнок сгибает ноги в коленях и разводит в стороны.
- «Книжка»: стоя на ногах, ребёнок наклоняется вперёд, стараясь руками достать до пола.
- «Колечко»: лёжа на животе, ребёнок сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками.
- «Пенёк»: лёжа на спине, ребёнок закидывает прямые ноги за голову.
- «Кошка»: стоя на четвереньках, ребёнок выгибает спину вверх и вниз.

- «Велосипед»: лёжа на спине, ребёнок делает движения ногами, имитирующие езду на велосипеде.

Кроме гимнастических упражнений в закрытом помещении, существуют игры на свежем воздухе, полезные и для детей, и для родителей: игры с мячом – волейбол, баскетбол, футбол, зимой – хоккей с мячом; бадминтон, теннис, прыжки со скакалкой.

Для активного времяпрепровождения на прогулках, улучшающего физическое развитие малыша, пригодится умение кататься на самокате, роликах, велосипеде, а зимой – на лыжах и коньках.

Следует знать, что для полноценного и гармоничного физического развития ребёнка не обязательно отдавать малыша в спортивные секции, достаточно активных спортивных игр на свежем воздухе, гимнастических упражнений и зарядки дома.

#### **Список литературы:**

1. Пензулаева, Людмила Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Людмила Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 626 с.
2. Тесты для определения развития ребёнка. Сенсорика. Физическое развитие. 3+ / С.Е. Гаврина и др. - М.: Экзамен, 2016. - 163 с.
3. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов , Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.