

Консультация для родителей

Подготовил: Ю.А. Галий
Инструктор фк

(Март)



«Интересные игры для девочек»

Эти игры помогут детям решить проблему свободного времени, улучшить физическую форму, развить все физические качества и решить некоторые познавательные задачи.

Скакалка.

Скакалка является самым доступным спортивным инвентарём для каждого ребёнка. Она бывает длинная (для коллективной игры) около 5 м и короткая. Короткая скакалка подбирается по росту: нужно встать на её середину, расставить руки на ширину плеч, концы должны быть на уровне пояса. Прыжки на скакалке – занятие увлекательное, в эту забаву можно внести разнообразие: на двух ногах; на одной ноге; то на одной, то на другой; «крестиком». Вдвоём через одну прыгалку: лицом друг к другу; спиной друг к другу; вращая скакалку вместе, держась друг за друга свободными руками. Можно прыгать целой компанией: двое вращают длинную скакалку, а остальные прыгают поодиночке, парами, группой.

Классики.

Во дворах, на широких тротуарах появляются начерченные мелом фигуры, «Классики».

Правила очень просты и передаются из поколения в поколение. Клетки фигур нумеруются. Начиная игру, надо бросить камешек так. Чтобы он попал в первую клетку. А за тем, скача на одной ноге, надо носком ботинка подталкивать камешек из клетки в клетку. Тот, кто без ошибок прошёл всю фигуру, снова бросает камешек, но уже на вторую клетку и так далее. Но иногда одна из клеток фигуры начинает играть зловещую роль: если в неё начинать игру с начала. В этой клетке написано «Огонь» Если все «классы»

пройденны успешно, начинаются «экзамены». Например: необходимо пройти все «классы» с закрытыми глазами.

Чешские прыгалки.

Эту игру знают все девочки 20 века. Я имею виду наших мам и бабушек. Каждая из них носила у себя в кармане атрибут для этой игры.

Для игры нужна резинка, длиной 3-4 метра. Играют трое. Двое стоят друг напротив друга и натягивают ногами резинку на высоте 10 – 15 см. от земли. Третий становится между ними и начинает прыгать. Варианты прыжков могут быть разными: сначала двумя ногами через резинку вправо, затем влево; сразу через две резинки; потом делает прыжки на одной ноге; затем прыгает так, чтобы наступить сначала на одну резинку, потом на другую. Потом выполняются прыжки с поворотами на 180 градусов, на 360 градусов. Резинку можно скрестить в виде восьмёрки, можно поднять одну сторону выше другой. Вариантов может быть очень много. Прыжки тоже имеют много вариантов: несколько подпрыгиваний на месте – «мячики»; скользящие прыжки – «утюжки». Можно играть вчетвером и прыгать парами. А ещё очень интересно, когда резинка разноцветная.

Волшебное кольцо.

Кто из нас в детстве не крутил обруч?

Первые упоминания об использовании обруча рассказали раскопки северных оазисах Египта, затем в Риме и т.д. Другое его название «хулахуп».

Существует несколько видов обручей. Гимнастический обычный обруч представляет собой легкий снаряд, который изготавливают из легкого металла или пластика. Он имеет небольшой вес, рекомендуется для использования детьми и взрослыми.

Какие наиболее полезные преимущества для состояния тела и здоровья детей и взрослых могут дать регулярные упражнения с обручем?

Главные преимущества упражнений с обручем:

- ***Равновесие и координация.*** Чтобы поддерживать непрерывное вращение обруча во время занятия, первоначально вы должны обладать некоторым базовым уровнем контроля своего тела. Со временем вы начнете замечать, как будет улучшаться слаженность движений ваших бедер и мышц живота, что позволит облегчить свои усилия при работе с обручем. Также вы можете попробовать одновременно крутить несколько обручей, что, безусловно, поставит перед вами новые задачи в развитии вестибулярного аппарата.
- ***Аэробная нагрузка.*** На сегодняшний день в спортивных магазинах доступны обручи различного диаметра и веса. При выборе небольшого и легкого варианта вы будете интенсивнее тратить свою энергию на поддержание его постоянного вращения, чем при покупке тяжелого обруча большего диаметра.
- ***Гибкость позвоночника.*** Сам процесс вращения обруча является прекрасным упражнением, направленным на развитие подвижности позвоночного столба. Это связано с тем, что в период тренировки активно включаются в работу мышцы средней и нижней части спины. К тому же,

наличие достаточной гибкости позвоночника и спины значительно уменьшает риск получения травм во время занятий спортом или любыми другими видами физической активности.

- **Мышцы кора** (комплекс мышц, отвечающих за стабилизацию таза, бедер и позвоночника). Исследователи выяснили, что в момент вращения обруча в работу включаются и повышают свой тонус более 30 основных мышц, среди которых и мышцы кора. Последние помогают поддерживать человеческое тело в ровном положении, защищают органы брюшной полости и спину. Плюс к этому отлично прорабатываются глубокие поперечные мышцы пресса, а также внутренние и внешние косые мышцы, средние и нижние мышцы, что делает занятия с обручем еще и прекрасной тренировкой для талии. Регулярные занятия с обручем способны хорошо поднимать настроение. Правильно подобранная физическая нагрузка не только положительно воздействует на мышечные группы, но также улучшает мозговое кровообращение, стимулируя деятельность головного мозга, что в том числе сказывается и на эмоциональном настрое занимающегося.

Как правильно вращать обруч?

Исходное положение следующее: встаньте ровно, спина должна быть выпрямлена. Ноги поставьте на ширине плеч, руки сцепите за головой или разведите в стороны. Вращательные движения нужно совершать спокойно, ритмично и медленно. При движении рывками можно навредить позвоночнику. Отрегулируйте режим питания перед началом занятий, делайте вращения натощак. После окончания упражнений не принимайте пищу в течении часа.

Что можно делать с обручем? Вращать на талии, на руке, на шее. Научившись хорошо крутить обруч на талии, можно постепенно усложнять. Крутите, стоя на одной ноге, на одном колене, на коленях. Справившись с этим, начните выполнять прыжки во время вращения обруча, любые танцевальные движения или повороты. Если вы освоили и это, начните крутить обруч в движении.

Но главное, что все эти движения девочки могут выполнять с самым дорогим человеком в их жизни – с МАМОЙ.