



Весна пришла – открывай ворота!



Весна - замечательное время года. Можно наслаждаться теплыми деньками, они становятся длиннее, а прогулки с детьми продолжительнее и интереснее. В условиях, когда современные дети проводят большинство времени за компьютером или у телевизора, особенно важно прививать детям любовь к подвижным играм на свежем воздухе.

Подвижные игры - самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода - гиподинамии. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен органов, функциональную деятельность всех органов и систем. Подвижные игры вносят радость в жизнь ребенка. Особенную ценность имеют игры, в которых дети играют вместе с родителями.

Значительные затруднения вызывает проведение подвижных игр на воздухе ранней весной. Тяжелая одежда и обувь затрудняет движение детей, делает их неповоротливыми, неловкими. В этот период возможны самые простые игры бегом, с несложными движениями, чаще всего с ходьбой и не слишком быстрым бегом.

Главная задача для родителей - научить ребенка играть и поощрять игры, самим участвовать в детских забавах. Участие в игре взрослого наравне с ребенком дает малышу возможность почувствовать, что мама и папа - они такие же как он, им можно доверять. Совместные игры приносят радость общения, создают хороший контакт между родителями и детьми.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их, формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение.



Весенние подвижные игры для дошкольников.

Кто больше?

Рассыпают пластиковые подснежники, нарциссы и тюльпаны (все "цветы" в одинаковом количестве). Детям дают по корзинке. По сигналу один собирает только подснежники, второй - нарциссы, а третий - тюльпаны. Выигрывает тот, кто быстрее справится с заданием. Кто больше?

Вороны и воробьи.

Выбираются 2 команды: "вороны" и "воробьи". Ведущий медленно говорит "Вороны!" и дети-"вороны" ловят "воробьев", команде "Воробьи!" — наоборот!



Займи домик!

Дети разбиваются на пары, берутся за руки — это домики. Группа детей — птички, их больше, чем домиков. Птички летают. «Закапал дождик», птички занимают домики. Кому не хватило домика, выбывают из игры, а потом меняются с детьми-«домиками».

Перелёт птиц.

Дети медленно бегают по площадке - это птицы. По сигналу ведущего «Ветер», «Буря» дети приседают – прячутся от ненастья. Затем, по сигналу, «Солнце выглянуло!» Дети вновь бегают по площадке.



Старший возраст.

МатушкаВесна.

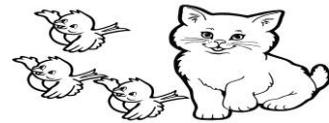
Двое детей зелеными ветками или гирляндой образуют ворота. Все дети говорят:

Идет матушка-весна,
Отворайте ворота.
Первый март пришел,
Всех детей провел;
А за ним и апрель
Отворил окно и дверь;
А уж как пришел май -
Сколько хочешь гуляй!

Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.

Поймай воробышка!

Дети становятся в круг, выбирают "воробья" и "кошку". "Воробей" в кругу, "кошка" — за кругом. Она пытается вбежать в круг, поймать "воробья". Дети не пускают.



Воробей, чирикни!

Один ребенок сидит на стульчике, спиной к детям. Ведущая выбирает «воробья», который подходит сзади к сидящему, кладет руки на плечи. Тот говорит: "Воробей, чирикни!", "Воробей" чирикает: "Чик-чирик!" Сидящий угадывает, кто это.

Через ручейки!

3-4 команды стоят в колонны по одному у стартовой линии. На расстоянии 2 - 3 м впереди линиями обозначается первый ручеек, шириной 60-70см., через 2-3 м. – второй (можно больше). По команде дети, стоящие первыми, бегут, перепрыгивая ручейки, оббегают кубик и перепрыгивают ручейки снова. Подбежав к своей колонне, передают эстафету. Побеждает та команда, в которой больше всего детей «не замочили ноги» в ручье.



При организации подвижных игр с детьми родителям стоит помнить, что игра должна доставлять ребёнку радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям). Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ребенка. Проведение весенних игр помогут родителям с пользой и радостью провести свободное время со своими детьми.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МЫШЦАХ

- Всего в человеческом организме насчитывается от 640 до 850 мышц. Во время простой ходьбы организм задействует до 200 мышц. Мышечная ткань на 15% плотнее и тяжелее жировой, поэтому тренированный человек может превосходить в весе полного, но неспортивного человека такого же роста. На мышцы приходится в среднем до 40% массы тела.

- Самая выносливая мышца человека — сердце, самая короткая — стременичная (она напрягает барабанную перепонку в ухе), ее длина — 1,27 мм. Самая длинная мышца человеческого тела — ягодичная (до 20 см). Самая быстрая — моргающая. Часто говорят, что самая мощная мышца — язык, но он состоит из нескольких мышц, поэтому эта точка зрения ошибочна. Очень сильны жевательные мышцы (сила их давления может достигать 100 кг), а также икры и ягодичные мышцы.

- Мышцы человека не одинаковые, поэтому и тренировать их нужно по-разному. Время на восстановление мышц разных групп отличается. Быстрее всего восстанавливаются трицепсы, медленнее всего — мышцы спины. Это необходимо учитывать при тренировках, отдых нужен мышцам не меньше, чем нагрузка, поскольку рост мышечных волокон происходит благодаря эффекту суперкомпенсации. Полностью же мышцы восстанавливаются только через 48 ч после интенсивных нагрузок.

- Выносливость — способность мышцы сохранять работоспособность на протяжении времени. Самая выносливая мышца человеческого организма — сердце. По подсчетам врачей, «запас прочности» среднестатистического сердца не меньше 100 лет. Мышцы начинают уставать, когда в них заканчивается гликоген, также усталость объясняется большим количеством в мышцах кальция. Раньше же считалось, что главная виновница усталости — молочная кислота.

- Как ни странно, один из самых полезных продуктов для сердца и мышц в целом — горький шоколад. Исследования, проведенные в Университете Уэйна в Детройте, выявили влияние содержащегося в горьком шоколаде вещества эпигаллокатехина на рост митохондрий в мышечных клетках. Ученые Аквилеского университета также проводили исследование, в ходе которого давали испытуемым по 100 г шоколада в течение 15 дней и замеряли их кровяное давление. В ходе эксперимента у людей нормализовалось давление, улучшилось кровообращение. Соответственно умеренное потребление горького шоколада можно рассматривать как профилактику болезней сердца и атеросклероза.
