

*Консультация для воспитателей*  
«Комплекс упражнений  
для воспитания учебно-значимых качеств  
(Готовим к школе)»

### ***Комплекс упражнений для воспитания учебно-значимых качеств.***

Что входит в понятие «учебно-значимые качества»? Без каких качеств трудно, а подчас просто невозможно добиться высоких учебных показателей первоклассника? Прежде всего, нужно отметить умственную работоспособность, эмоциональную устойчивость, концентрацию внимания и усидчивость. Как показывает практика, без такого «набора» будет нелегко усваивать учебный материал и успешно учиться в школе. Чем раньше взрослые начнут воспитывать у ребёнка эти качества, тем меньше у него будет негативных проблем и тем здоровее он будет физически и психически.

Воспитание этих самых качеств личности ребёнка длительный и сложный процесс. В этом помогут специально подобранные физические упражнения, которые будут ещё способствовать и снижению негативных последствий учебной нагрузки и укреплению здоровья.

Упражнения:

#### **«Поза горы»**

Основная стойка (о.с.) — поза, в которой надо стоять твёрдо и прямо, как гора. Встать прямо, соединив стопы так, чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались. Живот втянуть, грудь вперёд, шею держать прямо. Вес тела не должен приходиться только на пятки. Держать позу 20-30 сек.

#### **«Руки за голову»**

Из о.с. поднять руки и сложить их на затылке. Грудная клетка развернута, дыхание свободное. Смотреть прямо перед собой. Выдержать позу в течение 20-30 сек. и вернуться в исходное положение. Регулярное выполнение упр. позволяет формировать умение концентрировать внимание.

#### **«Поза танцора»**

Встать прямо, руки вдоль туловища. Вес тела на левой ноге. Согнуть в колене правую ногу и захватить правой рукой лодыжку правой ноги. Поднять левую руку вверх и удерживать равновесие 20-30 сек. Прodelать тоже самое с другой ногой.

#### **«Полное дыхание»**

В положении о.с. выполнять медленные вдохи и выдохи. Во время вдоха живот «надувается», выдвигается вперёд, грудная клетка расширяется. При выдохе наоборот, живот втягивается, гр.клетка сжимается. Упр. выполняется 10-20 сек.

#### **«Прогибания»**

Из о.с. завести руки за спину и соединить ладони вместе. Прогнуться назад и держать позу 10-20 сек.

#### **«Яблонька- чудесница»**

И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз вдоль туловища. С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны. Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх и прижимаются к ушам. В такой позе находиться 10 сек. после чего медленно опустить руки вниз. Пауза для отдыха 10-15 сек., выполнить упр. ещё раз.

#### **«Поза кресла»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки перед собой. Согнуть ноги в коленях и немного присесть. Представить, что ты сидишь на невидимом кресле. Находиться в приседе 10-15 сек.

### **«Наклоны вперёд»**

И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, руками тянуться к пальцам ног. Спину держать прямой. Ноги не сгибать в коленях. В позе находиться 10-15 сек.

### **«Ласточка»**

Из о.с. наклониться вперёд. Вытянуть правую ногу назад параллельно полу, руки вперёд. Удерживать позу 15 сек., вернуться в и.п. Повторить упр. с левой ноги.