

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** **«Растим здорового ребенка»**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения.

Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДООУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

**Задача Дошкольного образовательного учреждения – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям)**

Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В дошкольных учреждениях разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых:  
**В детском саду:** Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные развлечения и праздники, закаливающие мероприятия, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия;

**В семье:** Утренняя гимнастика, подвижные игры, игровые упражнения, посещение спортивных секций, залов.

Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание человека с большой буквы, человека физически здорового и активного. Одно дошкольное учреждение без помощи семьи ничего не сможет сделать. Общеизвестно, что 80 % черт характера ребенка закладывается в семье.

Уважаемые мамы и папы! Привычной необходимостью в режиме дня ребенка должны стать регулярные занятия физкультурой. Лучшее время для занятий — через 1 - 1,5 часа после завтрака, и, конечно, на воздухе совместно с родителями. Любые занятия физическими упражнениями надо начинать с разминки, то есть с подготовки организма к более высокой двигательной нагрузке. В разминку надо включать (Рекомендуемые упражнения даны для детей 4-5 лет.):

—упражнения в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен;

—упражнения для рук (круговые вращения в разных направлениях);

—наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания;

— различные прыжки на месте, с продвижением на двух и одной ноге.

После разминки содержание основной части занятий следует направить на развитие определенных качеств: равновесия, ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости.



### **Основные виды физических упражнений для развития силовых качеств**

1. Стоя на прямых напряженных ногах, руки вперед — в стороны, пальцы расставлены в стороны. Сгибание и разгибание пальцев с последующим ускорением движений.
2. Сгибание и разгибание рук в различных вариантах.
3. В упоре лежа взять ребенка за голеностопные суставы и продвигать его вперед на руках 5-7 метров.
4. Отжимание от гимнастической скамейки.
5. Катание по полу (земле) набивного мяча (1,5 кг) левой, правой и обеими руками.
6. То же ногами.
7. Из положения сидя на полу, упор сзади поднять обе выпрямленные ноги вверх и опустить.
8. Из положения сидя на полу, упор сзади перекладывать мяч, зажатый голеностопными суставами, справа налево и обратно. Ноги не сгибать.
9. На наклонной доске, опирающейся на шведскую стенку, лежа на спине руками захватить перекладину и носками прямых ног (с помощью воспитателя, если в домашних условиях — родителя) достать ее за головой.
10. Ходьба
  - на полусогнутых ногах.
  - в полуприседе.
  - в приседе («гусиным шагом»).
11. Одна нога на полной ступне стоит на гимнастической скамейке. Не отталкиваясь от пола разогнуть ногу, стоящую на скамейке (3-5 раз). Затем ноги поменять.
12. Подниматься с санками на гору.

13. Подниматься вверх по лестнице.
  14. Упражнения с набивными мячами в руках (1-1,5 кг).
  15. Упражнения с набивными мячами в ногах (0,5-1 кг).
  16. Стоя на четвереньках толкать впереди себя набивной мяч 5- 10 м.
  17. Различные упражнения с детскими гантелями.
  18. Расслабляющие упражнения: легкий бег, растягивание и др.
- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Зайцы и волк», «Пастух и стадо», «Подбрось и поймай» (с набивными мячами до 0,5 кг), «Сбей булаву» (с набивными мячами до 1 кг) и др.

### **Основные виды физических упражнений на равновесие**

Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах. Вначале они разучиваются с дошкольниками на полу (ходьба по шнуру, с движением рук или с предметом в руках). Только после того, как упражнения будут усвоены в простых условиях, можно переходить к выполнению их на снарядах (бревно, доска, скамейка). Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре (бревно, скамейка) взрослый подстраховывает ребенка (поддерживает его за руку, идет рядом с ним).

#### *Упражнения для детей 4 лет*

1. Встать на доску, которая лежит на полу (земле), пройти до ее конца (руки на поясе, в стороны или вверх) .
2. Пройти или пробежать между двумя начерченными на земле линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 20 см).
3. Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 15-20 см.
4. Ходьба по шнуру (длина 8-10 м), положенному на полу (земле), прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
5. Встать на доску, один конец которой поднят на высоту 30 см (куб или скамейка), пройти по ней до конца, повернуться кругом и осторожно сбегать вниз.
6. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца (руки на поясе, в стороны или вверх) и сойти вниз.
7. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз.
8. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца и соскочить.

### **Основные виды физических упражнений на выносливость**

Бег 2 мин, по кругу с изменением направления. Первые восемь занятий дети бегут по 2 мин, затем прибавляется одна минута, | и следующие 8 занятий дети бегут 3 минуты, в мае дети достигают 10-минутного бега.

### **Основные виды физических упражнений на ловкость**

Сидя на бревне, передвигаться вперед и назад с помощью рук и ног, ползать на животе, проползать под скамейкой или стулом, перелезть через препятствие.

### **Основные виды физических упражнений на гибкость**

Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен, лежа на спине, подтягивать голову и ноги к груди (группировка), лежа на животе,

опираясь руками, выпрямлять их, прогибаясь в пояснице. Стоя, делать наклоны вперед до касания руками пола, стараясь не сгибать ноги, поднимать поочередно прямые ноги в различных направлениях.

### **Основные виды физических упражнений на прыгучесть**

Прыгать, продвигаясь вперед на 3 - 4 метра, перепрыгивать на двух ногах 4 - 5 предметов (высота 10 - 15 см), прыгать в длину с места не менее 70 см, в высоту – 20 - 30 см, впрыгивать на возвышение до 15 см.

### **Основные виды физических упражнений на ловлю и метание**

Бросать мяч в цель (4 - 7 м), перебрасывать мяч и ловить его в движении. Уменьшение или увеличение нагрузки и требования должны меняться в зависимости от возраста и физических возможностей ребенка. Все рекомендуемые упражнения должны выполняться родителями так, чтобы дети копировали их и повторяли (лучше выполнять в игровой форме — кто выше, кто быстрее, кто дальше).



Огромной радостью для детей может быть время, проведенное в летнем или осеннем лесу. Собираание грибов, цветов, ягод — это тоже своего рода физические упражнения. А как интересно и полезно повиснуть, вытянуться на обыкновенном суку, залезть с помощью папы на дерево, попрыгать через пни и с пня. Все эти упражнения — хорошая физическая нагрузка. В любую погоду можно найти возможность провести воскресный день на воздухе (игра с мячом, прыжки через скакалку, ходьба по бревну или доске, перешагивание через препятствие, перепрыгивание, катание на велосипеде).

При занятиях с детьми любого дошкольного возраста надо всегда помнить об их инициативе, самостоятельности, желании выразить себя. Желаем успеха!