

Консультация для родителей:

*«Растим здорового
человека»*

РАСТИМ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Растить здорового человека – желание любой семьи. Но как правильно организовать режим дня ребенка и какие формы использовать для гармоничного развития?

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:

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

- упражнения для рук (круговые вращения в разных, направлениях);

- наклоны туловища вправо, 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: ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – вырабатывается бегом по пересеченной местности с преодолением препятствий или на дальность (для детей 5-6 лет бегать не более 1,5-2 мин).

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

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

Прыгучесть – прыгать, продвигаясь вперед на 3-4 метра, перепрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота 15-20 см), прыгать в длину с места не менее 80 см, в высоту – 30-40 см, впрыгивать на возвышения до 20 см.

ЛОВЛЯ И МЕТАНИЕ – бросать мяч в цель (5-9 м), перебрасывать мяч и ловить его в движении (Рекомендуемые упражнения даны для детей 5-6 лет. Уменьшение или увеличение нагрузки и требования должны меняться в зависимости от возраста и физических возможностей ребенка.)

Все рекомендуемые упражнения должны выполняться и родителями так, чтобы дети копировали их и повторяли (лучше выполнять в игровой форме – кто выше, кто быстрее, кто дальше).

Огромной радостью для детей будет прогулка в летний или осенний лес. Собираение 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, прыгать через пни и с пня.

Все эти упражнения – хорошая физическая нагрузка. Непременно используйте любой естественный чистый водоем, пригодный для плавания, приучайте детей любить воду, держаться на воде и, конечно, плавать. Это доставит им много радости. Начните с простого – не бояться воды, выдыхать в воде, опустив лицо в воду, приседать под воду с выдохом (поиграйте «кто дольше под водой»).

В любую погоду можно найти возможность провести время 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. Желаю успеха!