

Консультация для родителей «Если хочешь быть здоров»

Забота о детях, благополучие, счастье и **здоровье** всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. **Здоровье малыша**, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед **родителями**.

Всем **родителям хочется**, чтобы их ребенок рос **здоровым**, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают **родители**, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. **Родители внимательно следят**, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет, не прыгал (как бы не ушибся, не лазал (а **если упадет**, и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка **здоровее**. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении **здоровья** детей – в разумном физическом воспитании.

Правильно организованное воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Общаться с ребенком во время физкультурных занятий надо, как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребенок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребенка от спортивных занятий и лишать его благотворного влияния физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Необходимо иметь в виду и еще немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять

стрессовым ситуациям. Чем более крепким **здоровьем** мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам стремится двигаться и охотно выполняет все новые и новые задания. Основными формами занятий с малышами – дошкольниками в режиме дня являются утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физические упражнения и подвижные игры во время прогулок.

С детьми этого возраста надо заниматься физическими упражнениями несколько раз в день. Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна *«разминаются»* мышцы, улучшается кровообращение в тканях. Зарядка помогает малышу быстро стряхнуть с себя остатки сна и включиться в дневной ритм. Поэтому старайтесь, как можно раньше воспитывать у детей привычку делать утреннюю гимнастику, особенно у тех, которые с трудом просыпаются и неохотно встают с постели.

Упражнения для отдельных групп мышц.

3 – 4 года.

Для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать; перекладывать из одной руки в другую маленький мячик – перед собой, за спиной, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (*прямыми и согнутыми*) вперед – назад.

Для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать поочередно ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки.

Для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади; наклониться вперед, в сторону; положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

5 – 6 лет.

Для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять согнутые в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать плечи.

Для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопы; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы.

Для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, подниматься, сгибать, разгибать и

опускать прямые руки; в упоре стоя на коленях прогибаться и выгибать спину.

Физкультура на свежем воздухе – прекрасная **оздоровительная процедура**.

Упражнения, подвижные игры на прогулке.

Лошадки.

Дети выбирают пару по своему желанию: один – лошадка, другой – кучер. Кучер запрегает лошадку, надевает вожжи и едет по прямому направлению от одной стороны площади до другой и обратно или по краям площади. Затем по указанию воспитателя дети меняются ролями и игра повторяется.

Конники.

Пять – шесть детей становятся у одного края площади, воспитатель дает палку длиной 50 – 60 см. дети садятся на палку верхом и скачут в противоположную сторону площади, изображая конников. Бежать надо быстро, не наталкиваясь друг на друга.

Поймай бабочку.

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок и к нему прикрепляют вырезанную из бумаги бабочку. Воспитатель держит прут так, чтобы бабочка «летала» над головой детей. Они подпрыгивают, стараясь ее поймать.

Докати мяч.

Детям дают разноцветные шары или мячи небольшого размера (*диаметром 6-8 см.*) и предлагают катить их до флажка (линии, находящейся от детей на расстоянии 1.5 -2 м. воспитатель отмечает тех, кто хорошо справился с заданием, предлагает прокатить еще раз. Когда дети прокатят мячи 2-3 раза, они собирают их в корзину.

С дошкольного возраста начинают детей учить плаванию, катанию на коньках, лыжах, санях, велосипеде. Это доставляет детям огромное удовольствие, развивает их физически и укрепляет их **здоровье**.

Кататься на коньках дети могут с 5-6 лет.

Любимое зимнее развлечение ребят – катание на санях. Без помощи взрослого дети могут кататься с 3-4 лет.

В 3-4 года ребенка можно учить и катанию на лыжах.

Трехлетнего ребенка уже можно обучить катанию на велосипеде.

Комплексы упражнений.

Для детей от 3 до 4 лет.

1. Подвижная игра «Кот и мышка»
2. Перекатывание мяча. Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, перекатывать большой мяч по полу, толкая его руками.
3. Перешагивание через палку. Перешагивать через палку, слегка приподнятую над полом. Повторить 6-8 раз.

Для детей от 4 до 5 лет.

1. «Сильные руки». Стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки к плечам, сжать пальцы в кулаки; опуская руки, разжать пальцы. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.
2. «Мяч в стенку». Стоя лицом к стене, ноги слегка расставлены, в руках мяч. Бросать его снизу в стенку, стараясь затем поймать. Повторить 5-8 раз.
3. Прыжки в круг. Прыгать внутрь сделанного из веревки на полу круга и выпрыгивать из него. Повторить 5-8 раз.

Для детей от 5 до 6 лет.

1. «Не урони кубика». Ходить по комнате, стараясь не уронить кубик, поставленный на голову. Выполнять 40-60 с.
2. Повороты с палкой за спиной. Стоя прямо, стопы параллельны, палка за спиной. Повернуться направо (*налево*). Стать прямо. Повторить в среднем по 3-5 раз в каждую сторону.
3. «Попади в корзину». Поставьте в 3-4 шагах от ребенка небольшую корзину (*ящик*) и предложите ему двумя руками забросить в нее небольшой мяч. Повторить 5-8 раз.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Трудно с этим не согласиться. **Здоровье** – бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить. Напоминаю, физкультура, помимо укрепления **здоровья**, способствует развитию воображения, памяти, воспитывает самостоятельность, решительность, смелость. Занимаясь с детьми физическими упражнениями, старайтесь развивать у них дружелюбие и коллективизм. И, конечно, приучайте к дисциплине, ответственности за свои поступки. Все это пригодится ребенку, когда он переступит порог школы.