

Консультация для родителей

«К здоровой семье через детский сад»

«... Физическое воспитание — это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

Великая ценность каждого человека - здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением

Семья и детский сад - те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни. Специалисты, работающие в дошкольных учреждениях, могут помочь взрослым в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (например, познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков), чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретенные ребенком двигательные навыки. Вначале следует психологически настроить ребенка, для этого можно проиграть такую игру:

1. Взрослый задает такие вопросы: - «Хозяин дома? Гармонь готова? Можно поиграть?». Если ребенок на вопросы отвечает «Да», то взрослый имитирует игру на баяне, перебирая своими пальцами по бокам ребенка (щекоча его). В результате такой игры активизируется внимание, ребенок переживает чувство радости.

2. «Совместная ходьба»

ребенок стоит лицом к взрослому или спиной к нему и ставит свои стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе и они вместе идут. (Упражняются крупные мышцы, развивается чувство равновесия).

3. «Потягушечки»

Взрослый и ребенок стоят друг к другу лицом на расстоянии небольшого шага и держатся за руки. Взрослый поднимает руки ребенка через стороны вверх и потягивает их. Ребенок приподнимается на носки. Затем взрослый возвращает руки в исходное положение. (Развивается координация движений, тренируются мышцы рук, ног, туловища).

4. «Дин-дон»

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого - на плечах ребенка. Одновременно ребенок и взрослый наклоняются вправо и произносят: «Дин», а затем - влево и говорят «Дон». (Развивается дыхательная система, тренируются мышцы туловища).

5. «Рыбки»

Взрослый лежит на животе, опираясь на предплечья. Ребенок ложится животом на спину взрослому, обхватив его за шею. Оба партнера приподняв ноги, совершают ими кролевые движения. (Тренируются мышцы туловища, развивается гибкость).

6. «Бревнышки»

Взрослый и ребенок лежат на животе лицом друг к другу, вытянув руки вперед и соединив их. Затем они одновременно, не расцепляя рук, начинают переворачиваться на спину, а потом на живот и т.д. (Упражняются мышцы туловища, вестибулярный аппарат. Развивается координация движений).

7. «Прыжки» Оба партнера держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Оба партнера одновременно подпрыгивают на двух ногах, или на одной ноге, или расставляют ноги в стороны, а потом соединяют вместе, либо попеременно выставляются ноги то вперед, то назад и т.п. (Тренируется опорно - двигательный аппарат. Развиваются сила, ловкость, выносливость, координацию движений).

В заключении проведите беседу, спросите у ребенка о его самочувствии, настроении, что больше всего понравилось, во что хотел бы еще поиграть.

Таким образом, такая незатейливая разминка поможет вам приобщить ребенка к выполнению физических упражнений, даст возможность сблизиться, поднимет настроение.