

Консультация для родителей **«Организация двигательной активности ребенка дома»**

Подготовила:
Маркович Олеся Сергеевна, воспитатель

Главное для родителей детей, посещающих детский сад, – желание видеть своего ребёнка здоровым, физически развитым, жизнерадостным и активным. Современные семьи способны и обязаны вместе с дошкольным учреждением создавать условия, благоприятные для здорового развития каждого ребенка. Надо заботиться о ребенке постоянно и организовывать жизнь в семье так, чтобы он имел возможность проявлять двигательную активность. В дошкольном учреждении особое внимание обращается на формирование основных гигиенических навыков и достаточную продолжительность пребывания дошкольников на воздухе. Это одно из средств, с помощью которого можно снизить заболеваемость.

На что необходимо обратить внимание родителям, заботясь о здоровье и физической культуре ребят? Прежде всего на организацию жизни, которая предусматривает продуманное чередование различных видов деятельности. Рациональным чередованием сна, питания, прогулок, занятий, игр обеспечивается не только равномерное развитие всех систем и органов, формируется выносливость ребенка, но и вырабатывается система навыков организованности, аккуратности, проявления воли и др., которые очень важны для относительно самостоятельной школьной жизни.

Составляя режим дня ребенка в семье, взрослые могут опираться на организацию жизни дошкольника в детском саду. Ни один из тех видов деятельности, которыми ребенок занимается в детском саду, не должен отсутствовать в его жизни дома. Некоторым видам деятельности в домашних условиях можно уделить больше времени (*например, игре, прогулке*). Занятия взрослого с одним-двумя детьми должны быть живыми, разнообразными, интересными, радостными.

Особое внимание взрослые должны уделять утренней гимнастике, ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок. Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

Утренняя гимнастика.

Приучая детей с малых лет выполнять утренние упражнения, родители на все будущие годы закладывают фундамент, вырабатывая привычку делать утреннюю зарядку. Одежда ребенка не должна сковывать его движений, а лучше и вовсе проводить зарядку в трусиках и босиком. Зарядка должна продолжаться от 5 до 15 минут. Примером для детей должны быть их родители. Их участие в гимнастике необходимо для малышей, так как самостоятельно дошкольники не могут правильно дозировать гимнастические упражнения.

Утреннюю гимнастику, начинают с кратковременной энергичной ходьбы разогрев, например, ходьба на месте или по периметру комнаты. Также сюда

можно добавить ходьбу на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. (30-50 секунд). Во время ходьбы следят, чтобы ребенок держал туловище прямым, не напрягался, не опускал голову и выполнял свободный мах руками. Ходьбу целесообразно сопровождать счетом - «раз, два, три, четыре» или ударами в бубен (*барабан*). Во время ходьбы и бега взрослый становится впереди и выполняет все движения вместе с малышом. Каждое упражнение необходимо объяснять четко и выразительно. Во время показа использовать «зеркальный» способ. (При этом взрослый становится лицом к ребенку, направление его движений определяет направление движений ребенка).

Заключительным этапом зарядки должна быть ходьба на месте, сопровождающаяся подниманием и опусканием обеих рук через стороны. Это успокоит сердцебиение и нормализует дыхание.

Упражнения:

• «Солнышко»

Ребенок стоит прямо, затем поднимает ручки через стороны и тянется вверх, к солнышку, или заводит их за голову, прогибаясь назад, а затем тянется вверх. Можно ручками помахать вверх, поприветствовать солнышко, разогнать тучки и т. д.

• «Зайчик»

Ребенок подпрыгивает словно зайка. Можно показывать, где у зайки носик, ушки хвостик.

• «Часики»

Пусть ребенок поставит руки на пояс и делает наклоны телом вправо-влево, имитируя тиканье часиков.

• «Цапля»

Пусть ребенок ходит, высоко поднимая колени, как цапля. Затем можно постоять на одной ноге, потом на другой.

• «Большая рыбка»

Ребенок сгибает руки в локтях, держа параллельно полу на уровне груди. Поворачиваясь вправо и влево, широко разводит руки. Можно приговаривать, какую большую рыбку поймал малыш.

• «Мельница»

Пусть ребенок поставит ноги на ширину плеч и делает пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, вторую руку отводя назад.

• «Экскаватор»

Предложите ребенку собрать разбросанные мелкие предметы с пола. Пусть он берет игрушки и перекладывает их в коробку. При этом можно изображать экскаватор и звуками, то есть рычать.

• «Гномик-великан»

Держа руки на поясе, делаем приседания, показывая, какие маленькие гномики и высокие великаны.

• «Велосипед»

Это одно из самых любимых упражнений всех детей. Лежа на спине, подняв ноги вверх, совершает ими круговые движения, имитируя езду на велосипеде.

- *«Подъемный кран»*

Лежа на спине, ребенок поднимает ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем можно делать подъемы ног, сгибая их в колене и подтягивая к груди.

Прогулка.

Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Движения ребенку не повредят – он сам неосознанно регулирует мышечную нагрузку. Перегрузка происходит лишь тогда, когда мы заставляем малыша долго выдерживать статичное положение, или тогда, когда не уравниваем неподвижные виды деятельности двигательной активностью. Дать ребенку возможность свободно двигаться – это не значит позволять ему делать все, что он захочет, и не заботиться о его безопасности. Наоборот, это требует значительно более продуманной обстановки и большего внимания, чем организованная деятельность.

Кроме предоставления возможности двигаться спонтанно во время пребывания на воздухе, следует специально совершенствовать навык хождения, упражнять в беге, прыжках, учить бросать и ловить мяч, играть в различные подвижные игры, организовывать небольшие спортивные состязания. Так развивается общая двигательная культура ребенка.

Можно организовать на площадке простые подвижные игры.

Белый медведь

Ребёнок всходит на четвереньках на снежную горку, переваливаясь с боку на бок, изображая белого медведя. Взбравшись наверх, он встаёт, притопывает ногами, а затем сбегает с горки. Взрослый ловит его.

Попрыгунчик

Ребёнок стоит около санок. По команде взрослого он начинает подпрыгивать на обеих ногах вокруг санок, затем продвигается вперёд к ориентиру (снеговик), прыгая на одной ноге, чередуя правую и левую. Достигнув снеговика, ребёнок вместе со взрослым украшает его.

Не опоздай на поезд

Взрослый везёт санки за верёвку, ребёнок бежит за ним и старается сесть на санки. Взрослый постепенно увеличивает скорость ходьбы и меняет направления.

Для разнообразных физкультурных занятий и игр используется различного рода физкультурное оборудование: скамейки, бревна, лесенки, качели, канаты, кегли, мячи, скакалки и многие другие предметы. На прогулках на асфальтированной дорожке или спортивной площадке часто используются летом самокаты, трехколесные велосипеды, а зимой санки, лыжи, коньки. Тренировать и закаливать ребят надо в любые сезоны: ходить с ними на лыжах, кататься на катке, купаться, загорать, организовывать небольшие туристические походы.

Организация физкультурно-игровой среды в детской комнате.

Интерес ребёнка к физическим упражнениям и играм формируется совместными усилиями родителей. В комнате следует оборудовать спортивный уголок для развития движений и увеличения двигательной активности вашего ребёнка. Можно приобрести готовый спортивно-игровой комплекс типа «Крепыш», «Растан», «Забава». В состав оборудования комплекса входят разные пособия: гимнастическая стенка, канат, верёвочная лестница, лиана, качели, кольца и др.

Дома желательно иметь несколько мягких модулей: бум напольный, валик «Змейка» — для выполнения детьми упражнений в ходьбе, беге и равновесии; полукольцо (дугу) для подлезания. Одним из самых увлекательных пособий для младших дошкольников является гимнастическая лестница (из трёх — пяти пролётов) или лесенка-стремянка (из двух пролётов). На неё можно прикрепить скат с бортиками, оснатив его зацепами (по которому ребёнок сможет прокатывать мяч); подвесить корзину и мишень для забрасывания мяча и метания предметов. Если перекладины лесенки съёмные, то это даст возможность подвесить верёвочную лестницу, канат и качели.

В детской комнате необходимо иметь мелкие физкультурные пособия: разные мячи (резиновый мяч-шар, набивной мяч весом 0,5—1 кг), обруч, гимнастическую палку, шнур. Малыши очень любят бросать и ловить мяч, а также прокатывать утяжелённый мяч (весом 300 г

Огромное влияние на развитие разных групп мышц ребёнка оказывают различные игры и игровые упражнения с такими пособиями, как резиновое кольцо, обруч, мяч, гимнастическая палка.

Пролезь в обруч

Взрослый держит вертикально обруч, а ребёнок пролезает в него.

Машина

Ребёнок держит обруч как руль (горизонтально к полу) и, поворачивая его влево и вправо, бегаёт с ним по всей площадке.

Достань шарик

Взрослый держит воздушный шар на высоте поднятых рук ребёнка, затем выше на 5—10 см. Ребёнок пытается достать шар, подпрыгивает.

Упражнения с обручем: пролезание в вертикально поставленный обруч; ходьба по краю обруча (с круглым ободом); перешагивание из обруча в обруч; катание обруча вперёд и бег за ним; скатывание мяча с горки и бег за ним; прыжки из обруча в обруч (3—4 обруча); бег по дорожке, сделанной из обручей.

Упражнения со шнуром: прыжки через шнур, положенный на пол, бег вдоль скакалки, разложенной на полу, по дорожке из двух скакалок.

Уважаемые родители! Придумайте сами весёлые названия игр и пособий и почаще играйте с ребёнком, хвалите и поощряйте его.

Не имея дома подобного оборудования даже самый обыкновенный стул может послужить прекрасным снарядом для занятий физкультурой. С его помощью можно проделать множество упражнений, тем более, если под рукой два стула. Необходимо лишь немного изобретательности.

Например, два стула могут служить параллельными брусками, а если положить между ними палку с упором на сиденья, то можно лежа подтягиваться.

Ребенка может удовлетворить «стадион в дверном проеме». Основа его - три крючка в притолоке. К среднему крючку можно крепить канат, к крайним – качели, кольца, трапецию.

Своими руками можно сделать корригирующие дорожки, массажеры, игры для дыхательной гимнастики, вместо кегли – небольшая бутылка с водой и т.д.

Иногда радости могут дать совместные занятия родителей с детьми физическими упражнениями, для которых не нужно особых условий. Дети с большим нетерпением ждут этих занятий, причем особый интерес представляют сюжетные игры, где папа может быть «конем», «автомобилем», «самолетом» и т. д.

При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания во время игр. Для этого в самом начале желательно, чтобы ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего интересующим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, - в этом возрасте это неизбежно и нормально. Перед началом нужно в понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий.

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Если даже вам и не удастся соблюдать режим занятий, то просто играйте чаще с детьми. Это – самая лучшая форма выражения любви и заботы!

В семье необходимо принимать меры для сохранения и укрепления здоровья ребёнка, его гармоничного физического и психического развития.