

**Консультация для родителей**  
**«Как помочь родителям организовать двигательный режим**  
**ребенка в семье»**

Подготовили воспитатели группы №10 «Тридешатое царство»:

Сергеева В.А.,  
Соловьева Н.Ф.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это прежде всего правильное и своевременное формирование двигательных умений и навыков, развитие интересов к различным, доступным ребёнку видам движений, воспитание положительных, нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений, а так же при совместных усилиях детского сада и семьи.

Маленькие дети очень подвижны, а подвижность свойственна здоровым детям. К сожалению, многие взрослые этого не знают, не редко заставляют по - долгу сидеть детей на одном месте, вести себя спокойно. Чтобы дома меньше бегали, играли только в спокойные игры «так безопаснее, а то упадёт, ушибётся». Мы не подозреваем, что этим самым лишаем его не только многих радостей детства, но и не способствуем гармонии движения, ловкости, выносливости, хорошей выправки. Возникает привычка к малоподвижному образу жизни, задерживается их физическое и психическое развитие.

Известное изречение русского физиолога Сеченова: «Функция творит орган» подтверждает, что развитие любого органа происходит благодаря действию, движению, тренировке, при бездействии же он ослабляется, не получает должного развития. Всегда ли мы об этом помним?

К сожалению, век гиподинамии мы, взрослые, избалованные современной техникой передвижения, в известной мере, лишаем не только себя, но и своих детей достаточной двигательной активности. Предпочитаем везти ребёнка в транспорте, в собственной машине (даже на малое

расстояние), а не идти пешком, подниматься на лифте даже на второй, третий этаж. Оберегая ребёнка от физических нагрузок, что он устаёт от тех же причин, что и мы взрослые. При этом забываем об одной характерной особенности, которая присуща маленьким детям – быстрая утомляемость не от движений (хотя их передозировка столь же вредна), а от невозможности двигаться или однообразной деятельности. Вспомним, сказанное К.Д.Ушинским: «Основной закон детской природы можно выразить так: дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а её однообразием и односторонностью. Он резвится и двигается целый день и не устаёт ни на минуту, а крепкого сна достаточно, чтобы возобновить детские силы на будущий день».

Поэтому, главной задачей для нас взрослых является дать ребёнку простор движения – то есть создать у него заряд бодрости и хорошего настроения, а для этого должны создать благополучные условия для полноценного физического развития. Родители, семья, среда в которой мы живём, берут на себя всю ответственность за становление культуры маленького человека в обращении с собственным телом и собственным здоровьем.

Между прочим, многие исследователи обнаружили интереснейшее явление: во время игр, обычной забавной возни с ребёнком и даже после простых прикосновений к нему у взрослого человека снижается кровеносное давление, повышается жизненный тонус, снимает нервное напряжение. Поэтому мы, воспитатели должны помочь родителям организовать двигательный режим ребёнка в семье, использовать каждую свободную минуту для взаимного оздоровления, ведь проводя свободное время со своими детьми, мы проживаем вместе с ними ещё одну новую, интересную и совершенно равноправную физкультурную жизнь. Он за мяч - и вы за мяч, он за ракетку – и вы за ракетку. Вместе – на перекладину. Да не по обязанности, а с азартом. Польза обоюдная. Поэтому, хочу дать несколько советов, как помочь родителям организовать двигательную активность ребёнка в семье. Наиболее эффективным для развития движений является организация прогулки. на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, то есть увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья: укрепляет нервную систему, улучшает аппетит, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Общая продолжительность составляет примерно четыре часа.

Итак, погожий солнечный денёк. Небольшой морозец. Снег сверкает, переливается на солнце. Как хочется покататься на горке, слепить снежную бабу, поиграть в снежки. Увлекательные игры и развлечения зимой на

открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры – катание на санях, лыжах, игры со снегом обогащают содержание прогулок, увлекают детей. Это позволяет увеличить продолжительность прогулок, что особенно важно при низких температурах. но надо учитывать состояние здоровья ребёнка. С крепким и закалённым малышом гуляют и при 20 градусах по Цельсию. Одевать нужно тепло, но легко: платочек и шапочка, свитер и рейтузы, куртка и штанишки, шарф, варежки. Малыш берёт с собой любимую игрушку, ведро, лопатку. Мама берёт запасные варежки. Пусть кто-то из взрослых начнёт лепить снежную бабу. Тут же вокруг собираются любопытные малыши, подтягиваются взрослые. И закипела работа! Взрослые лепят, старшие дети катят заготовки – огромные комья снега. Малыши тоже принимают активное участие. Одни подносят снег на лопатках, другие помогают старшим. В тесном общении легче останавливаются дружеские связи не только со сверстниками, но и с более старшими детьми. Не устранийтесь от детских дел. Подскажите, как надо набирать снег на лопатку, чтоб снег не соскальзывал. Больше хвалите детей, не скупитесь на похвалу, удивляйтесь, благодарите за помощь. Это существенно повышает самооценку каждого. Малышам нравится слышать в свой адрес «Маленький да удаленький»; «Умелые руки не знают скуки». После завершения постройки с ней можно поиграть. Для малышей нужно лепить не просто снеговика, а снеговика с корзиной, куда можно забрасывать снежки (метание в цель), На хобот слоненка набрасывают кольца, под его ногами катают мячи, через него перебрасывают снежки. По широкой спине крокодила можно ходить, упражняться в равновесии, через хвост перешагивать, с плоской головы прыгивать. Можно играть в прятки, прячась за постройки. Поддерживая интерес к постройкам, покажите малышам разные способы сооружений. Все дружно расчищают дорожки разветвлениями, тупиками. Это лабиринт. Здесь дети могут бегать от одного до другого конца площадки. Интересно делать постройки мотивам сказок: например, теремок, три медведя (столовая, спальня). Выходя на прогулку, захватите с собой 2- 3 бутылки с разноцветной водой. Нарисуйте цветные дорожки: прямые и извилистые, толстые и тонкие, длинные и короткие, а затем маленькие и большие Малыши бегают по дорожкам, перешагивают, перепрыгивают, вбегают и выбегают из кругов.

Взрослые заранее договариваются о приготовлении цветного льда. С вечера мама с малышом подкрашивают в разные цвета воду, заливают в формочки. Всё это выставляют в холод, а утром разноцветные льдинки выносят на прогулку. Какое это яркое зрелище! Дети рассматривают,

придумывают, что и где можно построить разноцветные дворцы, грибы, ягоды, снежная клумба с прекрасными красками. Фантазии детей нет предела!

Катание на санках, лыжах тоже доставляет детям большое удовольствие. Вместо санок можно предложить ледянки (готовые и самодельные), мягкие, вырезанные из сукна, линолеума в виде рыбки, цветка, грибка. Сбоку прикрепить петельку – ручку, чтобы удобнее было носить.

Очень любят дети подвижные игры, предложить и ознакомить родителей с некоторыми из них (можно оформить и поместить на родительской доске). Подвижные игры очень ценны, оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка. Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. Например, «Догонялки», «Воробушки и кот», «Самолёты», «Кто скорее принесёт игрушку», «Мой весёлый, звонкий мяч» и т.д. Все взрослые размышляют, что если заниматься с ребёнком физкультурой это надо время, знать комплексы упражнений, но это ведь не так. Можно физкультурой заняться делом.

Тёплый воскресный денёк на лесной тропинке (на даче). Придя в лес за грибами, за ягодами или просто на прогулку, найдите гладкую ровную палку длиной около метра. Заложите палку за спину, захватив её согнутыми руками в локтях. Расправьте плечи, вдохните полной грудью свежий лесной воздух и несколько минут походите. Пройдите 10-15 метров, перекачиваясь с пятки на носок, затем столько же на наружных сторонах стоп. Положите палку на плечи. Придерживая её за концы и поворачивая туловище вправо – влево, – 20 шагов, встретив по пути небольшую канавку, перепрыгните через неё несколько раз. Пройдитесь босиком по лесной тропинке. Это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия. Найдя грибную поляну, наклоняйтесь за каждым грибком, не сгибая коленей. А, собирая ягоды, наоборот, приседайте, сгибая ноги в коленях.

Лето. Тепло. Жарко. Пляж. Придя на пляж, снимите обувь. Ходите по песку босиком, очень полезно. Сядьте, подстелив полотенце, и поставьте стопы параллельно друг другу. Сгибая и разгибая пальцы ног, подгребайте песок под стопы. Захватите пальцами ног небольшой камушек и перенесите его в другое место. Пройдитесь по мелководью на носках. Зайдя в воду по пояс, сделайте несколько маховых движений вперёд – назад, сначала одной, потом другой ногой. Зайдя в воду по грудь, соедините перед собой в замок кисти рук и равномерными движениями (сгибая и разгибая руки)

помассируйте с помощью воды живот, бедра, поясницу. Несколько раз выпрыгните из воды. Постарайтесь организовать как можно больше игр в воде. Самая простая и полезная из них – волейбол. Бег и ходьба за мячом даже в глубине по пояс – отличная тренировка. Можно провести весёлые соревнования на мелководье (по колено). Предложить преодолеть 10-15 метров на четвереньках или прыгая на одной ноге.

Для детей самого маленького возраста можно предложить все возможные оздоровительные упражнения, они способствуют нормальному росту и формированию правильной осанки: например, «Помаши в знак приветствия» (ребёнок поднимает руки вверх и машет флажком сначала одной рукой, а затем другой), «Качели» (сидя на корточках, покачивание и пружинка), «Великан и карлик» (поднимается на носки, вытягивает вверх руки – великаны, садится на корточки и опускает голову, съёживается – карлик. Чередовать упражнение медленно, согласовывая с дыханием: выпрямиться вдох, присесть – выдох. и т.д. Так же основы акробатических упражнений. Не нужно бояться этого названия, они абсолютно безопасны и соответствуют возможности ребёнка. Разумеется, ребёнку необходима помощь взрослого и надёжная страховка. Упражнения нужно выполнять на мягкой подстилке (коврик, матрац, травка и т.д.). Не допускайте, чтобы ребёнок при выполнении этих упражнений шалил и не подчинялся вашим указаниям. Игры: «Ласточка», «Рыбка», «Состязание в ловкости». Очень привлекательными для детей ясельного возраста являются игры подражательного характера, например: «Медведь» (ходьба с наклоном туловища в стороны), «Лягушка» (ноги на ширине плеч, присесть, руки между ног), «Лошадка» и т.д.

Большое развитие делают музыкальные ритмичные упражнения. Они сопровождаются мелодией, песенкой, стихами. Они положительно влияют на эмоциональную и волевою стороны личности, успокаивают детей, удовлетворяют их потребности в движении, приносят радость. Хотя бы один из родителей должен проявить инициативу: почаще петь с ребёнком – лучше соединяя пение с простыми движениями или же декламируя стихи в ритм движений: «Уронили мишку на пол», «Идёт бычок качается».

Как уже говорилось выше, мы живём с вами в век гиподинамии, и гиперактивных детей с каждым годом становится все больше и больше (а с термином гипертонус встречаемся всё чаще и чаще). С такими детьми нужно проводить игры малой подвижности, игры, которые не возбуждают детей, а успокаивают. Таким детям очень полезны прогулки на лыжах, плавание в бассейне, принятие тёплых, успокаивающих ванн с ароматами трав, вечерние прогулки перед сном, наблюдая за природой. Во что можно играть дома в

вечернее время, да если ещё и условия не позволяют (маленькое помещение). В этом случае тоже лучше использовать игры малой подвижности, которые в свою очередь развивают внимание, ловкость, мышление. Например, «Летает не летает», «Съедобное несъедобное», «Попади в цель», «Ходьба по массажной дорожке», «Я знаю 5 имён девочек (мальчиков, растений, деревьев, цветов, птиц, городов)». И в заключении хочу добавить: давайте дадим детям больше двигаться, т.к. движения создают условия для развития интеллекта, стимулируют речевую и эмоциональную активность, учат общению. Словом, движение - это жизнь ребёнка, его стихия!

**Движение – это радость!**

**Движение – здоровье!**

**Движение – развитие!**

### **Список литературы:**

1. Антонов Ю.Е., Здоровый дошкольник [Текст]: Социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. изд. 2-е испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2001. - 80 с.
2. Барчуков И.С., Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 528 с.
3. Воронова Е.К., Игры - эстафеты для детей 5 - 7 лет [Текст]: практическое пособие / Е.К. Воронова. - М.: Аркти, 2009. - 88 с.