

Консультация для родителей



«Наше будущее – здоровые дети»

Дети – самое большое богатство. Они продолжают наше дело, дети – наше будущее. Однако, специалисты врачи, физиологи, педагоги – выражают серьезную озабоченность состоянием здоровья подрастающего поколения. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве в своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. Более того двигательный дефицит приводит и к более выраженным функциональным нарушениям в организме ребенка.

Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Дети, ведущие малоподвижный образ жизни рискуют заболеть ожирением, повышается риск заболеть острым респираторными инфекциями, чаще регулируются травмы. В этой ситуации первыми должны бить тревогу родители. Занимайтесь физкультурой вместе, в веселой, занимательной форме. Наш подбор упражнений и игр поможет вам, вы доставите удовольствие себе и ребенку.

1. Упражнение «Упругий живот» - сядьте вместе с ребенком на пол лицом к другу. Ножки ребенка согнуты в коленях, ступни прижать к полу, руки скрещены на груди. Обхватите левой рукой щиколотки ребенка, чтобы помочь удержать положение ног и предложить ему медленно лечь на спину. Правой рукой возьмите скрещенные руки и помогите ребенку вернуться в исходное положение. Повторите от 4 до 8 раз.

2. Упражнение «Поднять флаг!» - встать на колени с упором на руки, рядом с ребенком. Следите, чтобы спина и у вас и ребенка была параллельна полу. Поднимайте правую руку вверх с поворотом туловища направо, тоже делает и ребенок, но левой рукой. Следите, чтобы обе его руки были полностью выпрямлены в локтях. Вернитесь в исходное положение и поменяйте руки. Повторите 8 раз.

3. Упражнение «Обезьяна» - пройдите, как обезьяна, ноги на ширине плеч. Стараясь не сгибать колени, упирайтесь руками в пол. Ребенок принимает такое же положение. А теперь пригласите ребенка пройти под вами. Повторяйте упражнение по крайней мере, дважды.

4. Упражнение «Зайчик» - ребенок глубоко присаживается, приняв позу «зайчика». Сами сделайте тоже самое и вместе с ним попрыгайте по комнате, стараясь каждый раз присесть как можно глубже.

5. Упражнение «Уточка» - ребенок глубоко присаживается, кисти рук под

мышками, локти вниз, примите такое же положение. Не разгибая колени и не поднимая таз, пройдите с ребенком по комнате. Ваши шаги должны быть короткими, не более 30 см.

6. Упражнение «Лягушка» - ребенок глубоко присаживается, ручки опираются о пол на расстоянии 15 см от ножек (для вас расстояние - 30 см) перенесите вес тела на руки и прыжками передвигайтесь вперед, ребенок делает тоже, попрыгайте вместе по комнате.

7. Игра «Передача мяча» - ребенок выпускает мяч из рук, приговаривая: «Раз, два, три - мяч скорей бери!» бросает его взрослому с отскоком от пола.

8. Упражнение «Передача и ловля мяча» - ребенок встает напротив родителей, вы проговариваете следующие слова: «Ты поймай мой яркий мяч И отдай его не прячь».

9. Упражнение «Послушный мяч» - ребенок со взрослым лежа вытянувшись на спине на ковре зажимают мяч между ногами, поворачиваетесь на живот не выронив мяча, повторите 4-6 раз, приговаривая: «Вот какой послушный мяч! Повернись и оглянись Мячик на пол не катись!»

10. Упражнение «Меткий стрелок» - нарисуйте на песке «мишень». Возьмите несколько камешков – они будут «Пулями», с расстояния 5-7 шагов постарайтесь вместе с ребенком забросить «пули» в самое «яблочко».

11. Упражнение «По-турецки мы сидели, пили чай и сушки ели» - ребенок и взрослый садятся по-турецки, ставят под подбородком кисти рук, покачивая головой из стороны в сторону напевают: «по-турецки мы сидели
Пили чай и сушки ели.

Пили, пили, ели, ели

Еле, еле досидели...»

Ребенок садится напротив, повторяя движения и распевая стишок вместе со взрослым.

Больше играйте с детьми, устраивайте гонки на велосипедах, самокатах, бегайте со скакалкой, прыгайте в «классики». Уважаемы родители!

Вы хотите, чтобы ваш ребенок был не только умным, но и ловким, здоровым физически, тогда воспользуйтесь нашими рекомендациями, они принесут вам и вашему ребенку огромную радость и пользу. Удачи!