Консультация для родителей
«Веселая физкультура дома»

Подготовила:
воспитатель первой категории
Панкова А.Ю.

В двигательной активности нуждаются все дети — и больные, и здоровые, каждый ребенок испытывает потребность в движении, эмоциях, общении. Физическая культура предоставляет все возможности для удовлетворения этих потребностей. В семье, где есть понимание, хорошие традиции, осознанное отношение к здоровью ребенка, родители сами создают условия для его развития. Это семейные и бытовые формы рекреации: упражнения утренней гимнастики в сочетании с закаливанием и «домашним» плаванием, подвижные и малоподвижные игры, коррекционные и развивающие игры в условиях «домашнего стадиона», прогулки на свежем воздухе в любое время года, катание на велосипеде (трех- и двухколесном), на санках, лыжах и т. п.

Утренняя гимнастика – это разминка для организма. Она помогает кровеносной системе настроиться на дневную активность и улучшает снабжение мышц, мозга, внутренних органов и тканей кислородом. Дальше двигательную активность нужно развивать с помощью домашнего спортивного инвентаря, что помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок не сложно**:** одни пособия можно приобрести в спортивном магазине**,** другие сделать самим. Обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палочка, мат – простой и обязательный минимум для дома. Благодаря этим предметам ежедневная зарядка превратится в игру, помогая малышу развить ловкость, координацию движений и силу.

Обруч (халахуп) Вращаем – развиваем координацию движений

Для начала научите ребенка вращать обруч на руке. Пусть вытянет одну руку вперед и повесит обруч на запястье, другой рукой резким движением надо закрутить обруч (помогите ребенку!). Напрягая руку с обручем, важно поддерживать вращение. Можно сказать ребенку, что он должен рисовать рукой маленькие кружочки в воздухе. Учите малыша проползать в него, класть на пол – получится «дом». Можно также попросить собрать в обруч только красные игрушки, мячи и т.д.

Пролезаем – развиваем ловкость

Попросите свое чадо поднять руки с обручем над головой, пусть максимально вытянется. Теперь скажите, что нужно пролезть через обруч так аккуратно, чтобы обруч не касался тела. Затем все следует проделать в

обратную сторону, то есть снизу вверх, как бы вылезая из обруча. Если у вас имеется два или несколько обручей, поставьте их на ребро в ряд: у вас получится овальный тоннель, через который ребенок может пробегать или проползти.

Мяч

Броски – развиваем координацию

Возьмите простой резиновый мяч и встаньте на небольшом расстоянии от ребенка. Киньте ему мячик, пусть поймает его в ладошки и перекинет вам обратно. Попробуйте увеличить расстояние между вами и малышом. Можно сыграть в известную игру «Съедобное – несъедобное». Соответственно, в первом случае карапуз должен поймать мячик, а во втором – отбросить его.

Перекаты – укрепляем спину

Возьмите мяч и лягте животом на пол. Ребенка положите также на живот напротив себя на некотором расстоянии(2-3 метра). Перекатите мяч ребенку, чтобы он поймал его двумя руками и покатил обратно вам.

Скакалка

Прыжки – развиваем координацию и мускулатуру ног

Сначала надо научить ребенка перепрыгивать двумя ногами через лежащую на полу скакалку. Когда это задание удается выполнить, переходите к вращению скакалки вперед. Концы ее должны быть зажаты в ладошках, а руки широко расставлены в стороны. Попросите ребенка сделать мах двумя руками вперед, а затем назад. Наконец при махе вперед, когда скакалка перелетела через голову, покажите малышу, как нужно перепрыгнуть через нее двумя ногами одновременно. Попробуйте сделать несколько прыжков подряд.

Перетягивание – развиваем мышцы рук

Возьмите один конец скакалки, а другой дайте ребенку. Держаться надо за саму скакалку, а не только за пластиковую ручку. По разным сторонам комнаты положите игрушки. По команде каждый начнет тянуть скакалку в свою сторону. Поменяйтесь местами, чтобы поработать второй рукой.

Гимнастическая палка

Ходьба – профилактика плоскостопия

Положите простую гимнастическую палочку на пол. Попросите малыша встать двумя ногами на один ее край так, чтобы пятки и носки касались пола. Руки – на пояс, спина ровная. Задача ребенка – перемещаясь небольшими шагами, добраться до другого конца палочки. Гимнастическая палочка все время должна быть под сводом стоп. Пусть ребенок пройдется так 2-3 раза

Катание – укрепляем пресс

Сядьте вместе с ребенком на пол. Палочку положите перед ногами ребенка. Поставьте его стопы на середину гимнастической палочки. Ноги должны быть согнуты в коленях, руки – вдоль туловища. Пусть кроха ногами докатит палочку до вас и вернет ее обратно ближе к себе. Палочку катать нужно только ногами.

Мат

Кувырок – развиваем ловкость

Исходное положение – сидя на корточках, колени вместе. Посадите кроху лицом к мату, на самый край. Скажите, чтобы опустил голову, прижал подбородок к груди, а руки протянул вперед. Затем оттолкнулся ногами, приподнимая копчик, и сделал кувырок вперед через голову. Страхуйте ребенка, закрывая своей рукой его затылок и прижимая подбородок к груди. Колени в перевороте всегда согнуты!

Перекаты – укрепляем спину и пресс

Малыш лежит на спине поперек мата. Руки вытянуты вверх, ноги выпрямлены. Пусть, не помогая себе руками и держа ноги вместе, перевернется на живот. Затем снова на спину. Докатился до конца мата? Пусть перекатами вернется обратно.

Бельевой тазик. В него можно закидывать мячи, играя в "баскетбола" для маленьких спортсменов.

Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью. Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия.

Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50х50см. и высота 15см), в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезать па ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствие их периодичности, поэтому **родители** должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Будьте здоровы!