A decorative border composed of multiple overlapping, wavy ribbons in red, blue, green, and purple, framing the central text.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ромодановский детский сад комбинированного вида»

**Рекомендации для родителей
по организации двигательной
активности детей
в домашних условиях**

Подготовила: Савинова Е.Б. инструктор
по физической культуре.

Ничто так не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие.

Аристотель.

Уважаемые родители, я хочу рассказать о важности физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры – предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети больше интересуются виртуальными играми сидя за компьютерами. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура – это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. В наше время это становится необходимостью.

Основные условия полноценного физического развития ребенка – это рациональная, калорийная пища, соблюдение режима дня, полноценный сон, достаточная продолжительность пребывания на свежем воздухе, здоровая и гигиеническая среда, благоприятная психологическая атмосфера, хорошие материальные условия жизни.

Особое внимание взрослые должны уделять 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.

Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна и доминирует. Она может длиться минимум до шести часов. 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. Недостаток движения может привести к нежелательному ожирению. 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, такие, как: «Кто лучше пройдет по скамейке», «Кто дольше не уронит мяч», «Кто дольше прыгает через скакалку» и т.п. Так развивается общая двигательная культура ребенка.

Для разнообразных физкультурных занятий и игр используется различного рода физкультурное оборудование: скамейки, бревна, лесенки, качели, канаты, кегли, скакалки и многие другие предметы.

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

Упражнения с обручем: 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.

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, бежит с ним по всему дому или площадке.

Достань шарик

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

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 чаще играйте с ребёнком, хвалите и поощряйте его.

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.

Родителям следует знать, что в результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и т. п. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

Не упустить время — вот главное, что надо знать родителям наэтот счет.

Ниже приведу примеры утренней гимнастики и ряд подвижных игр, которые можно выполнять с детьми в домашних условиях.

Утренняя гимнастика

Разминка— 1—2 вводных упражнения: потягивание, ходьба, бег.

Основная часть — упражнения для отдельных групп мышц.

Для мышц плечевого пояса:

- поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать;
- перекладывать маленький мячик из одной руки в другую: перед собой, за спиной, над головой;
- размахивать двумя руками одновременно (прямыми и согнутыми) вперед-назад.

Для мышц ног:

- приседать, держась за спинку стула, скамейку, и без поддержки;

— приседая, касаться руками пола, положить и взять предмет;
— поднимать ноги поочередно, сгибая их в коленях, подниматься на носки.

Для мышц туловища:

— сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их;
— положить и взять мячик сбоку или сзади;
— наклониться вперед, в сторону;
— из положения «стоя» положить на пол предмет, поднять его;
— из положения «лежа на спине» повернуться на живот и обратно;
— лежа на животе, прогнуться и приподнять плечи, разводя руки в стороны.

В завершение — еще немного ходьбы, прыжков и водные процедуры.

Подвижные игры

Игры малой подвижности.

"Найти где спрятано"

Взрослый показывает ребенку игрушку которую будет прятать. Ребенок (дети) отворачивается, не подсматривает. Взрослый прячет игрушку. Ребенок ищет игрушку.

"Гномы и великаны"

При слове "великаны" все должны подняться на носки и поднять руки. При слове "гномы" все должны присесть руки опущены. Ведущий стремится запутать игроков, произнося ГНОМЫ показывает ВЕЛИКАНА и наоборот.

"Танцуй, замри"

Звучит веселая музыка ребенок (дети) танцует, музыка стихает - ребенок замирает на месте.

"У жирафа пятна"

Движения выполняются под музыкальное сопровождение

<https://m.youtube.com/watch?v=9qu2TwyYJII>

Игры высокой активности:

«Воздушный шар»

Поделите комнату на две части: одна половина твоя, другая – ребенка. Возьмите воздушный шар и начинайте его перебрасывать друг другу, стараясь, чтоб он не упал на пол. На чьей стороне шар упадет, тот и проиграл.

«Футболисты»

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в две параллельные линии: одна – для мамы, другая – для малютки. Толкайте мячики ногами, обходя каждую игрушку. Победит тот, кто первым пройдет всю линейку.

«Прятки»

Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и ребенка).

«Попрыгунчики»

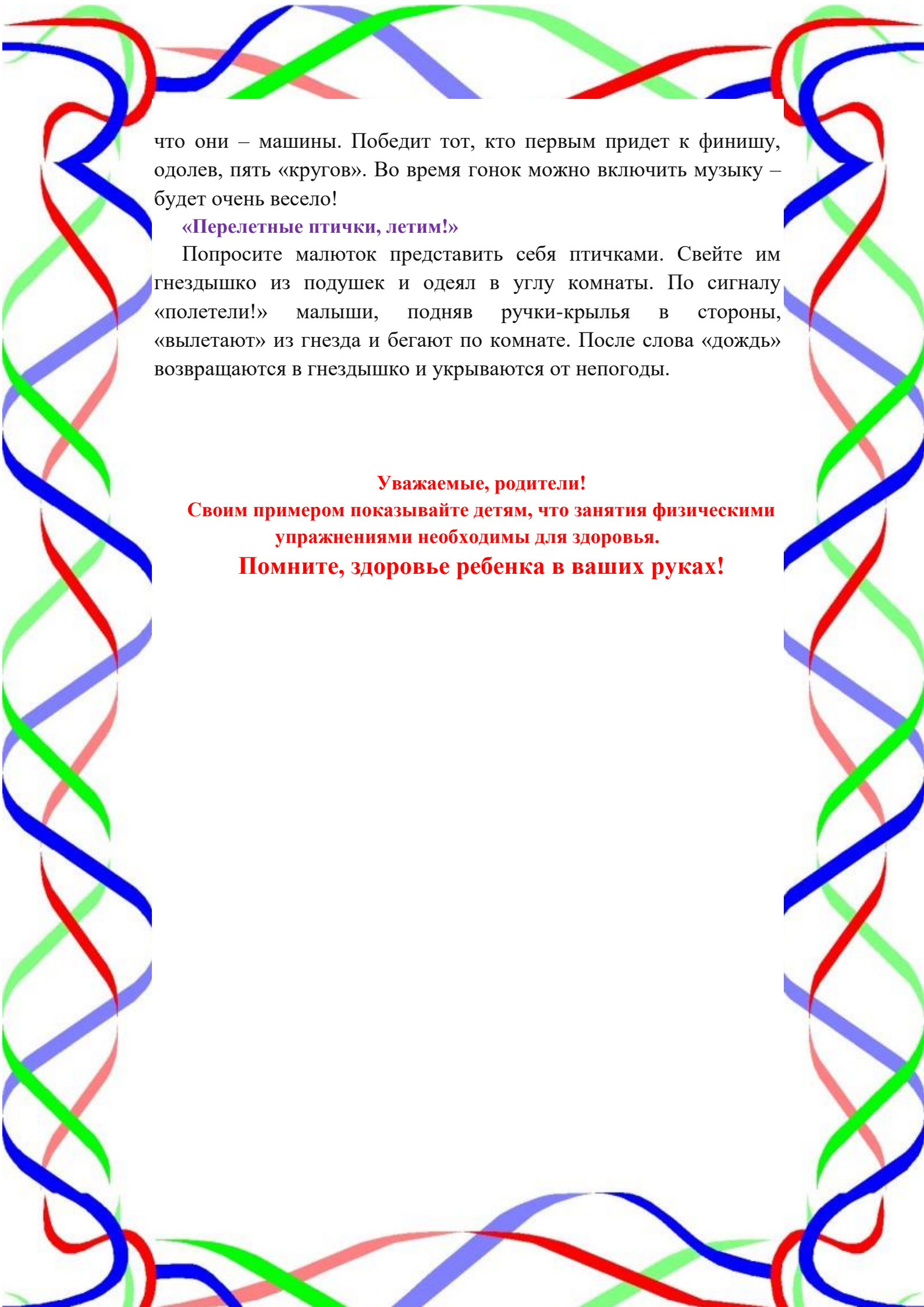
Помнишь, как во дворе и в школе на переменах ты играла в резиночку? Первый уровень, потом второй, третий. Четвертый – это уже высший пилотаж. Научи и своего кроху этой замечательной игре. Держите с папой ногами резинку сначала на самом низком уровне. Малыш не сможет сразу выполнять сложные прыжки, но простые перешагивания и перепрыгивания ему вполне под силу. Попрыгунчик устал? Пришло время и родителям продемонстрировать свое мастерство!

«Поскакали!»

Скакалка – один из самых любимых детками атрибутов игры. Пусть двое малышей попробуют синхронно ее крутить. Или поиграйте в «Рыбака и рыбку». Ты, наклонившись, кружишься со скакалкой в руке на месте, а детки пытаются ее перепрыгнуть. Чьих ножек она коснулась, тот и пойман. Победит тот, кто лучше всех прыгает.

«Формула 1»

Классная игра, которая понравится карапузам любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше ты найдешь подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложи крохам представить,

A decorative border made of colorful ribbons in red, blue, green, and purple, swirling and overlapping to form a frame around the text.

что они – машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев, пять «кругов». Во время гонок можно включить музыку – будет очень весело!

«Перелетные птички, летим!»

Попросите малышей представить себя птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты. По сигналу «полетели!» малыши, подняв ручки-крылья в стороны, «вылетают» из гнезда и бегают по комнате. После слова «дождь» возвращаются в гнездышко и укрываются от непогоды.

Уважаемые, родители!

Своим примером показывайте детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!