Советы для родителей

К старшему возрасту дошкольники овладевают навыками ходьбы, бега, прыжков, сохранения равновесия, умеют бросать, ловить мяч, ползать, лазать. Их движения становятся более осознанными. Поэтому можно повысить требования к качеству их выполнения. Сопереживайте успехам и просчетам ребенка, будьте заботливы и внимательны.

Кроме хорошо знакомых движений, предлагайте дошкольнику новые: ходьбу перекатом, прыжки через длинную скакалку, упражняйте в умении бросать и ловить мяч одной рукой; играйте вместе с ним в спортивные игры: футбол, хоккей, бадминтон, теннис; не исключайте спортивные упражнения: велосипед, лыжи, самокат, плавание.

Продолжайте каждый день выполнять с ребенком утреннюю гимнастику. В комплекс включайте 6-8 упражнений из разных исходных положений. Помните: начинать следует с упражнений для мышц плечевого пояса, далее- для мышц туловища, а затем для мышц ног. Обязательно в комплекс должны входить упражнения для укрепления свода стопы, формирования осанки, танцевальные движения. Количество повторений 5-8 раз в зависимости от сложности упражнения. Хорошо все это делать под музыку. Во время движений напоминайте ребенку о дыхании, правильной осанке.

Кроме того, советуем летом и зимой проводить с детьми пешие прогулки в близлежащий парк, сквер на расстояние до 2 км продолжительностью 30-40 минут в один конец (в холодное время) и на расстояние в 3-4 км продолжительностью 1,5-2 часа (в теплое время). Если ребенок устал, отдыхайте, используя для этого природные условия. Предложите ему пройти с вашей помощью по бревну, перепрыгнуть через ручеек. Или пусть сделает зарисовку «Зимний пейзаж». Соберите осенние листья, составьте осеннюю композицию. Имейте в виду, что дошкольники недостаточно выносливы и плохо переносят чрезмерную физическую нагрузку, поэтому следите за состоянием ребенка и не допускайте, чтобы он переутомлялся. Показателями переутомления являются: покраснение кожи потливость, нарушение координации движения, сбой в дыхании.