Консультация для родителей «Дети – быстрые моторчики

Маленькие дети много двигаются они не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Противоестественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте – это насилие над растущим организмом. Поэтому многим из родителей надо бы пореже употреблять окрики «не бегай», «не прыгай», «не крутись», а направлять энергию детей в правильное русло с помощью специальных игр и упражнений.
Благодаря таким детским тренировкам есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снизится вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом – плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болезней родом из детства.
1,5 - 2 года - Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2–3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3–5 минут, включая 4–5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4–6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения лучше показывать родителям и делать вместе с детьми. Я рекомендую следующие упражнения - «Птички» ,«Птички пьют», «Прыг – скок», «Хлопки», «Пружинки».
Упражнения для детей 3–4 лет. В этом возрасте во время выполнения упражнений надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и позвоночника). Правильное положение стоп – носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдаёт предпочтение внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, и туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребёнок не должен сильно наклонять вперёд или запрокидывать назад - взгляд направлен прямо. Тренировка состоит из 3–4 упражнений по 4–6 повторений. Я рекомендую следующие упражнения -«Ветер качает деревья». Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в стороны, руки вверх. «Собираем грибы», «Листочки», «Зайчики»,
«Велосипед», «Птички».
Для детей 4–5 лет. В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4–5 упражнений с 5–6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки – ходьба на носках, а затем пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия), а уже затем переходим к основным упражнениям. Для возникновения интереса к упражнениям можно воспользоваться веселым музыкальным сопровождением, включив музыкальный центр. Я рекомендую следующие упражнения - «Повороты»,
«Наклоны», «Неваляшка», «Подпрыгивание с поворотом», «Приседание с мячом»,
«Переложи мяч».
Готовимся к школе: нам 5–7 лет. В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка – во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение – вдох. А так же не забывать о формировании стопы и позвоночника. Мы рекомендуем следующие упражнения -«Достань до пятки». Стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз для каждой руки. «Лошадки». «Шагаем руками по стене». «Следы». «Ножницы». «Шагаем ногами по стене».
Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время – эти факторы принципиально не влияют на положительный результат, ведь главное, что вы вместе со своими малышками провели время вместе да ещё и с пользой для здоровья!