**МБДОУ «Детский сад № 2 комбинированного вида» Бавлинского муниципального района Республики Татарстан**

**Консультация**

**для воспитателей и родителей:**

**"Растим детей здоровыми".**

**Крайнова Наталья Юрьевна –**

**Инструктор по физической культуре**

**Растить здорового ребенка – желание любой семьи. Но как правильно организовать режим дня ребёнка, и какие формы использовать для гармоничного развития? – часто спрашивают родители.**

**Уважаемые мамы и папы, привычной необходимостью в режиме дня ребёнка должны стать регулярные занятия физкультурой. Лучшее время для занятий – через 1 – 1,5 часа после завтрака и, конечно, на воздухе совместно с родителями.**

**Любые занятия физическими упражнениями надо начинать с разминки, т.е. с подготовки организма к более высокой двигательной нагрузке.**

**В разминку надо включать:**

* **Упражнения в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен;**
* **Упражнения для рук (круговые вращения в разных направлениях);**
* **Наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад. Приседания.**
* **Различные прыжки на месте, с продвижением на двух и одной ноге.**

**После разминки содержание основной части занятий следует направить на развитие определённых качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости.**

**ВЫНОСЛИВОСТЬ – вырабатывается бегом по пресечённой местности с преодолением препятствий или на дальность (для детей 5-6 лет бегать не более 1,5 – 2 мин).**

**ЛОВКОСТЬ – сидя на бревне, передвигаться вперёд и назад с помощью рук и ног, ползать на животе, проползать под скамейкой или стулом, перелезать через препятствие.**

**ГИБКОСТЬ – стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен; лёжа на спине, подтягивать голову и ноги к груди (группировка); лёжа на животе и опираясь руками, выпрямлять их, прогибаясь в пояснице; стоя, делать наклоны вперёд до касания руками пола, стараясь не сгибать ноги, поднимать поочерёдно прямые ноги в различных направлениях.**

**ПРЫГУЧЕСТЬ – прыгать, продвигаясь вперёд на 3 – 4 м, перепрыгивать на двух ногах 5 – 6 предметов (высота 15 – 20 см), прыгать в длину с места не менее 80 см, в высоту – 30 – 40 см, впрыгивать на возвышение до 2о см.**

**ЛОВЛЯ И МЕТАНИЕ – бросать мяч в цель (5 – 9 м), перебрасывать мяч и ловить его в движении.**

**Все рекомендуемые упражнения должны выполняться и родителями так, чтобы дети копировали их и повторяли (лучше выполнять в игровой форме – кто выше, кто быстрее, кто дальше).**

**Не менее интересным может быть время, проведённое в летнем или осеннем лесу. Собирание грибов, ягод – это тоже своего рода физические упражнения. А как интересно и полезно повиснуть, вытянуться на обыкновенном суку, залезть с помощью папы на дерево (не забывая о том, что нельзя ломать ветки), попрыгать через пни и с пня.**

**Все эти упражнения – хорошая физическая нагрузка. Непременно используйте любой естественный водоём, пригодный для плавания, приучайте детей любить воду, держаться на воде и, конечно, плавать. Это доставит им и вам много радости. Начните с простого – не бояться воды, выдыхать в воде, опустив лицо в воду, приседать под воду с выдохом (поиграйте «кто дольше под водой»).**

**В любую погоду можно найти возможность провести воскресный день на воздухе (играя с мячом, выполняя прыжки через скакалку, ходить по бревну или доске, перешагивать через препятствия, перепрыгивать, кататься на велосипеде).**

**При занятиях с детьми любого дошкольного возраста надо всегда помнить об их инициативе, самостоятельности, желании выразить себя.**

**Родители часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей - в разумном физическом воспитании. В результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. Маленький - значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадет!?), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее.**

**По дороге домой из детского сада, постарайтесь с ребенком пройтись пешком, обойти или обежать дерево, перешагнуть через ветку или камушек. Попробуйте стимулировать желание ребенка преодолевать некоторые трудности: положите на его дороге небольшую палочку, предложите подлезть под ветку, войти на бугорок и спуститься с него, посоветуйте (покажите), как лучше действовать, влезая на лесенку - стремянку переставлять ноги вслед за движениями рук.**

**Заходя в подъезд, не спишите к лифту. Поднимитесь с ребенком по лестнице, посчитайте ступеньки вместе с ним: «Спрыгни на последнюю ступеньку двумя ножками», «Запрыгни на две ступеньки вверх» дети не откажутся от таких заданий.**

**Ежедневные упражнения и игры с ребенком предупреждают у него нарушение осанки деформацию скелета, хорошо укрепляют мышцы и весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост, вес и развитие ребенка.**

**Занимаясь с ребенком дома, родителям можно оборудовать спортивный уголок своими руками: небольшой куб или ящик для влезания, спрыгивания. В ящике детям удобно сидеть, они могут использовать его как машину для игр. К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвесить большой мяч в сетке, который малыш отталкивает или подпрыгнув достает до него. Позже в этот проем можно прикрепить канат, кольца или веревочную лестницу. Мамам можно смастерить « надувное бревно» или «длинного удава» ребенок с радостью будет его перешагивать, переползать, ходить по нему. Интересен для упражнений цветной шнур - косичка он может сплетаться из нескольких шнуров разного цвета на концах пришиваются липучки. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг (с помощью липучек), можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».**

**Занимаясь с ребенком. Взрослые помогают ему подтянуться высоко прыгнуть, взобраться на стул или гимнастическую стенку. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать.**

**Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая работа может принести желаемые результаты.**