

## ЗАБОТЛИВЫМ РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ:

от инструктора по физической культуре Л.С.Алтуховой

Как развить в ребёнке дисциплинированность, повысить сопротивляемость организма и практически убрать риск развития сколиоза? Есть одно **средство**, которое может решить все эти и ещё целый ряд других наиважнейших задач. Это совместные занятия родителей и детей оздоровительной физкультурой. Немаловажно, что для этого не надо специальных тренажёров и не нужно никуда ездить, достаточно немного свободного пространства и 15–20 минут в день, а польза от таких тренировок будет и родителям и детям!

### РАСТИМ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА!



Растить здорового человека – 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:

1. Упражнения в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен;
2. Упражнения для рук (круговые вращения в разных направлениях);
3. Наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад. Приседания.
4. 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.

### НА ЗАРЯДКУ – СТАНОВИСЬ!



1. «Пружинка» И. п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести. - пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в

быстром темпе; - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

2. «Разгибание на шаре»

И. п. – встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре. 1 – поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и рёбра от шара не отрывать. 2 – и. п. Повторить 5-6 раз.

3. «Подними шар»

И. п. - лёжа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги с шаром. 2 – и. п. Повторить 5-6 раз.

4. «Барабанщик».

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар. - бить пятками поочерёдно по шару сверху вниз.

5. «Кошечка»

И. п. – стоя на коленях, ладони положить на шар. - выгнуть спину («кошечка злая»). - прогнуться в спине («кошечка добрая»).

6. «Отжимание»

И. п. – лёжа бёдрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч. 1- вдох – руки согнуть. 2- выдох – руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

7. «Прыжки»

И. п. - стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках. - подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10 раз.

**ВАМ ПРИГОДЯТСЯ ПРАВИЛА ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ЗАРЯДКИ:**



- Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения
- Одежда для зарядки не должна стеснять движения
- Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.
- Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой
- Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.
- Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.
- Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.
- Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.

- Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, душ. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием и самочувствием, интенсивные упражнения сочетать со спокойными, нормализующими дыхание. Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие.

### **БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ - ЗНАЧИТ УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ!**



Под воздействием движений:

улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

укрепляется опорно-двигательный аппарат;

регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов;

при активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция;

активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма;

Большое значение имеет отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

### **ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВСЕЙ СЕМЬЁЙ**

Туристические походы пешком, на лыжах, на велосипедах.

Участие в семейных спортивных соревнованиях, например, «Папа, мама, я – спортивная семья!»

Участие в спортивных праздниках, в городе, в посёлке, в своём детском саду

...

**ВАЖНО:** не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, например, ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой, воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

### **ВАМ БУДЕТ ИНТЕРЕСНО!**

**Детский спортивный гороскоп.**

Дети знака Огня - Овен, Лев, Стрелец. Среди великих спортсменов их большинство. Отличаются лидерскими качествами, честолюбивыми задатками быть на виду и на первых местах.

Дети знака Земли - Телец, Дева, Козерог. В них изначально заложено упорство, настырность, зависимость от привычки. А также любовь к порядку и повиновение авторитету. Втянувшись в тренировочный процесс, трудяга будет биться до последних сил.

Дети знака Воздуха - Близнецы, Весы, Водолей. У них хорошее чувство локтя, командная игра им принесет большую радость. Спорт - единственная возможность направить энергию в позитивное русло.

Дети знака Воды - Рак, Скорпион, Рыбы. Отлынивать от физкультуры для них - милое дело. «Не хочу» - частое сопровождение их страхов. Спорт необходим для усиления характера и иммунитета. Отличаются волевыми качествами, но небольшим запасом физических сил.



**ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТАНУТ ДОБРОЙ  
ТРАДИЦИЕЙ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ!  
ПОМНИТЕ: ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!**