

## *Консультация для родителей «Движение день за днём»*

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряженности и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

### *С чего же начинается физическое воспитание?*

Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери имеются какие-либо отклонения от нормы в состоянии здоровья, то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

- Утром еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.
- Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого водного праздника.
- Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу. Лучше всего, если к столу на протяжении долгого времени подается одно и то же. Это способствует выработке в организме настоящей потребности в завтраке. За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

### **А в выходные дни устройте настоящий семейный.**

Неплохо заранее его спланировать, посвятив исключительно вопросам здоровья:

- Завтрак в этот день хорошо готовить вместе, всей семьей;
- Вместе заняться гимнастикой, поиграть в подвижные игры;
  - Отправившись на прогулку, например в лес, в поисках различных лечебных трав, поговорите об их действии и о благородном влиянии природы на здоровье;
- Желательно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения

## *Можно ли заниматься физкультурой в квартире?*

Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают помещение дорогостоящей мебелью, где нет места ребенку с его неумемной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть импортную стенку и поставить перекладину, тем более разместить целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей — достойная награда за такую жертву.

Поэтому, дорогие родители, найдите в квартире небольшое пространство для создания спортивного уголка, «мини-стадиона» в квартире.

Для того чтобы «стадион в квартире» пользовался ежедневной популярностью у всех членов семьи, занятиям на нем можно придать сюжетно-образный характер. Известно, что малышам больше всего привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью.

Они с удовольствием имитируют повадки кошки, белочки, обезьянки, перелезающей с ветки на ветку. Включаясь в сюжет, предложенный родителями или навеянный сказкой, мультфильмом, дети 3—4 лет откликаются на предложение залезть на верхушку снаряда — «дерева» от собачки, сделать запас орешков и грибков, достать бананы с верхней ветки. «Спортивный стадион» для детей 5—8 лет можно трансформировать в парусный корабль и отправиться на нем в кругосветное путешествие, полное приключений и неожиданностей. Немного фантазии — и комплекс превратится в джунгли, а дети — в краснокожих и бледнолицых. Эти и многие другие сюжеты эмоционально привлекательны для детей, и они, не зная устали, будут с пользой проводить время на снарядах, незаметно овладевая все новыми и новыми движениями, развивая свое воображение, творчество, самостоятельность и инициативу.

Другой формой проведения домашней физкультуры являются **подвижные игры и игровые упражнения**. С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры рекомендуется отбирать игры и упражнения малой и средней подвижности. Участниками могут быть не только дети, но или вся семья. Это и игры в «Кольцеброс», «Дартс», кегли.

Очень большой популярностью пользуются русские народные игры: «Жмурки», «Прятки», «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Краски», «Фанты», игры в камешки, «Найди и промолчи», «Не оставайся на полу» и т.д.

Дополнять занятия физкультурой в квартире могут **семейные чтения** художественной и научно-популярной литературы. Такие совместные чтения и обсуждение прочитанного, помогают сформировать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. Рекомендуем собрать небольшую библиотечку с лучшими образцами классической художественной литературы. О чтении лучше договориться заранее и наметить время и место, где соберется вся семья. Это может быть большой диван, ковер, круглый стол. Заранее планируется, какое произведение или книга будет сегодня прочитана и обсуждена. Тема может быть подсказана проблемами в здоровье у одного из членов семьи, общими семейными задачами и пр. Так, например, чтобы преодолеть нежелание малыша умываться и мыть руки с мылом можно прочитать и обсудить стихотворение А. Барто «Девочка чумазая». Плохой аппетит можно побороть, используя произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Весной, когда возрастает количество респираторных заболеваний у детей, можно обсудить вопрос закаливания и прочитать И. Семенову «Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой».

Чтение и обсуждение не должно превратиться в назидания и упреки. Художественное слово само дойдет до сознания ребенка, лучше после прочтения произведения спросить мнение детей о персонаже, проанализировать причины их поступков и предложить малышам помочь им справиться с проблемами.

### **Примерный перечень произведений:**

1. Афонькина рассказы: «Как победить простуду?», «Откуда берется болезнь?», «Как стать сильным?», «Зачем делать зарядку?». «Полезная и вредная пища».
2. Аким Я. Мыло.
3. Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка.
4. Барто А. Стихи: Володя болен, Девочка чумазая, Зарядка, Я расту, Мы с Тамарой санитары.
5. Берестов В. Как я плавать научился, Ходули, Мяч, Доктор Лебедев.
6. В. Бондаренко «Где здоровье медвежье»,
7. Беспалов В. «Голубая льдинка».
8. Галиев Ш. Заяц на физзарядке, Витаминные буквы.
9. В. Голявкина Про Вовкину тренировку.
10. Заходер Б. Гимнастика для головастика.
- 11 Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы: «Ласковое солнце», «Свежий воздух», «Босиком! Босиком!».
12. Кончаловская Н. Про овощи.
13. Михалков С. Стихи: Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп, Весёлый турист, Про девочку, которая плохо кушала.
14. Мошковская Э. Мы заболели, Даже болеть надо уметь, Засыпает больница.
15. Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо?
16. Слоников А. Я футболист.
17. Суслов В. Про Юру и физкультуру.
18. Тувим Ю. Овощи.
19. Успенский «Мальчик стричься не желает».
20. Чуковский К. Мойдодыр.

Обсуждения произведений может быть сведено к формулировке **семейных правил или кодекса здоровья**, касающихся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

### **Семейный кодекс здоровья.**

1. **Каждый день начинаем с зарядки.**
2. **Просыпаясь, не залеживаемся в постели.**
3. **В детский сад, в школу и на работу — пешком в быстром темпе.**
4. **Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!**
5. **При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуй!»).**
6. **Режим — наш друг, хотим все успеть — успеем!**
7. **Ничего не жевать, сидя у телевизора!**
8. **В отпуск и в выходные — только вместе!**

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья – это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.