

# Консультация для родителей

## «К здоровой семье через детский сад»

*«... Физическое воспитание — это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».*

Великая ценность каждого человека - здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением

Семья и детский сад - те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни. Специалисты, работающие в дошкольных учреждениях, могут помочь взрослым в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (например, познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков), чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретенные ребенком двигательные навыки. Вначале следует психологически настроить ребенка, для этого можно проиграть такую игру:

1. Взрослый задает такие вопросы: - «Хозяин дома? Гармонь готова? Можно поиграть?». Если ребенок на вопросы отвечает «Да», то взрослый имитирует игру на баяне, перебирая своими пальцами по бокам ребенка (щекоча его). В результате такой игры активизируется внимание, ребенок переживает чувство радости.

2. «Совместная ходьба»

ребенок стоит лицом к взрослому или спиной к нему и ставит свои стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе и они

вместе идут. (Упражняются крупные мышцы, развивается чувство равновесия).

### 3. «Потягушечки»

Взрослый и ребенок стоят друг к другу лицом на расстоянии небольшого шага и держатся за руки. Взрослый поднимает руки ребенка через стороны вверх и потягивает их. Ребенок приподнимается на носки. Затем взрослый возвращает руки в исходное положение. (Развивается координация движений, тренируются мышцы рук, ног, туловища).

### 4. «Дин-дон»

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого - на плечах ребенка. Одновременно ребенок и взрослый наклоняются вправо и произносят: «Дин», а затем - влево и говорят «Дон». (Развивается дыхательная система, тренируются мышцы туловища).

### 5. «Рыбки»

Взрослый лежит на животе, опираясь на предплечья. Ребенок ложится животом на спину взрослому, обхватив его за шею. Оба партнера приподняв ноги, совершают ими кролевые движения. (Тренируются мышцы туловища, развивается гибкость).

### 6. «Бревнышки»

Взрослый и ребенок лежат на животе лицом друг к другу, вытянув руки вперед и соединив их. Затем они одновременно, не расцепляя рук, начинают переворачиваться на спину, а потом на живот и т.д. (Упражняются мышцы туловища, вестибулярный аппарат. Развивается координация движений).

7. «Прыжки» Оба партнера держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Оба партнера одновременно подпрыгивают на двух ногах, или на одной ноге, или расставляют ноги в стороны, а потом соединяют вместе, либо попеременно выставляют ноги то вперед, то назад и т.п. (Тренируется опорно - двигательный аппарат. Развиваются сила, ловкость, выносливость, координацию движений).

В заключении проведите беседу, спросите у ребенка о его самочувствии, настроении, что больше всего понравилось, во что хотел бы еще поиграть.

Таким образом, такая незатейливая разминка поможет вам приобщить ребенка к выполнению физических упражнений, даст возможность сблизиться, поднимет настроение.