



МДОБУ «Новоарбанский детский сад «Радуга»

# Консультация для родителей.

## «Здоровому - все здорово».

Спортивные игры и упражнения дома

Инструктор по физической культуре :  
Никольская Л.Г.



# «Утренняя гимнастика»

*Для чего нужна зарядка?  
Это вовсе не загадка!  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать!*



Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, необходимо обеспечить потребность в движении, поэтому каждый день должен начинаться с утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая проводится по утрам, продолжительностью 5-10 минут.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

**Значение утренней гимнастики можно описать тремя словами:  
«Бодрость с самого утра!»**



## *Подражательные движения*



Подражательные движения имеют большое значение в обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам движений и игровым упражнениям. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений, спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Это самый доступный детям способ восприятия любой двигательной деятельности.

Вашему ребенку наверняка понравится ходить, как звери! Помогите ему привлечь воображение и двигать руками, ногами, головой и телом наподобие животных.

Для игры понадобится не большая комната. Книжки с картинками животных. Имеющих разные «походки» медведь, лиса, волк, заяц, лягушка, утка и д.т. Читая книги о животных предложите ребенку походить как они. Помогите ему, описывая движения и , если нужно, демонстрируя их.

Варианты игры:

Имитируйте походку животных по очереди, и пусть другой отгадывает, что же это за животное

# «Игры с мячом – польза для всего организма»

*Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую связано с развитием интеллекта.*

*Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!*

*С.А.Шмаков*

Как же организовать игры с мячом в семье?

В современных квартирах возможности для игры в мяч очень ограничены, но все же родителям можно предложить несколько забавных игровых упражнений с мячом. Которые организуют взрослые и становятся непосредственными участниками игры, партнёрами ребёнка. Игры можно проводить используя все, что есть под рукой: игрушки, кегли, пустые пластиковые бутылочки, веревки, мячи разной величины, табуретки т.д.



# Игры и упражнения с мячом.

- «Прокати и догони»;
- «Прокати и попади в цель» (кегли, кубик и др.);
- «Прокати в ворота»;
- «Катать мяч друг другу»,
- Подкинуть мяч вверх и поймать его.
- Подкинуть хлопнуть в ладоши и поймать мяч.
- Ударить мячом об пол и поймать.
- Перебрасывать мяч в парах с разных исходных положений сидя, стоя, стоя на коленях. Разными способами из за головы, от груди, с низу, с ударом об пол.
- Бросание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)
- Метание малого мяча в вертикальную мишень



## *Игра: "Накорми зайца»*

Играя с малышом, мы как бы становимся детьми.

Вспомним своё детство: кого из взрослых мы любили больше всех? Да тех, кто умел играть с нами.

Проявите фантазию, изобретательность, используйте для игр все, что найдете под рукой.

Вот такое нестандартное физкультурное оборудование для развития глазомера "Накорми зайца», сделала мама для Егора.



Глазомер — это способность определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

# Кольцеброс «Слоненок»

*На стене у нас мишень, кольцо закинуть мне не лень.  
Тот, кто метко попадает, зоркость глаз приобретает.*

Кольцеброс – это динамичная спортивная игра для дома и улицы, суть которой состоит в попадании кольцами в цель. Кольцеброс – это, прежде всего, развивающая игрушка, которая помогает улучшить крупную моторику и координацию движений, глазомер и точность, а также оказывает благотворное влияние на внимание и умение сосредоточиться. Кроме того, играя с родителями или друзьями, дети учатся быть частью команды.

Такой кольцеброс сделала у мама Ромы, который помогает в развитие меткости и ловкости, координации движений, сноровки, моторики рук, глазомера.



# Игрушка "Бильбоке" своими руками

Игра с бильбоке требует от игроков внимания, настойчивости. В процессе происходит тренировка ловкости и глазомера.

Такую игру можно очень легко и быстро сделать вместе с детьми в домашних условиях. Как это сделали Лера с мамой.

Играющему следует подбросить шарик и поймать его в чашу. Играть можно как самостоятельно, так и в команде. Придумывая новые условия игры, можно весело и с пользой провести время.



# «Веселые тропинки»

Интересная игра для развития равновесия.

Детям предлагается прийти по тропинкам ровно не упасть и не оступится.

Игру можно усложнить:

- пробежать по тропинке;
- пройти с предметом на голове.
- так же можно пройти по веревке.

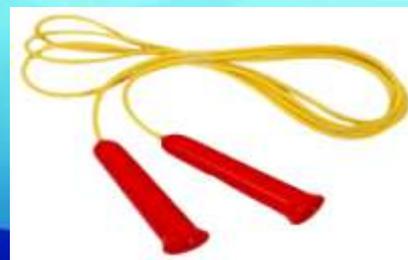


# «Скакалка – лучший друг ребят».

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта. Тем не менее прыжки через скакалку – одни из самых эффективных упражнений, совмещающих в себе аэробный непрерывный длительный бег, атлетическую мощь, эстетичность танцев и напоминающих нам об увлечениях детства. Прыжки через скакалку способствуют развитию точности и быстроты, согласованности своих движений со скоростью и направлением движений скакалки.

Прыжки через скакалку используют для разминки укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп, они развивают как аэробные, так и анаэробные возможности организма. Это прекрасное средство тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений, форма двигательной активности, доступная всем, в том числе и детям. Прыгать на скакалке можно как в помещении, так и на открытом воздухе. Также скакалку можно заменить обручем.

Прыжки на скакалке – занятие увлекательное, в эту забаву можно внести разнообразие: на двух ногах; на одной ноге; то на одной, то на другой; «крестиком».



# «Обруч»

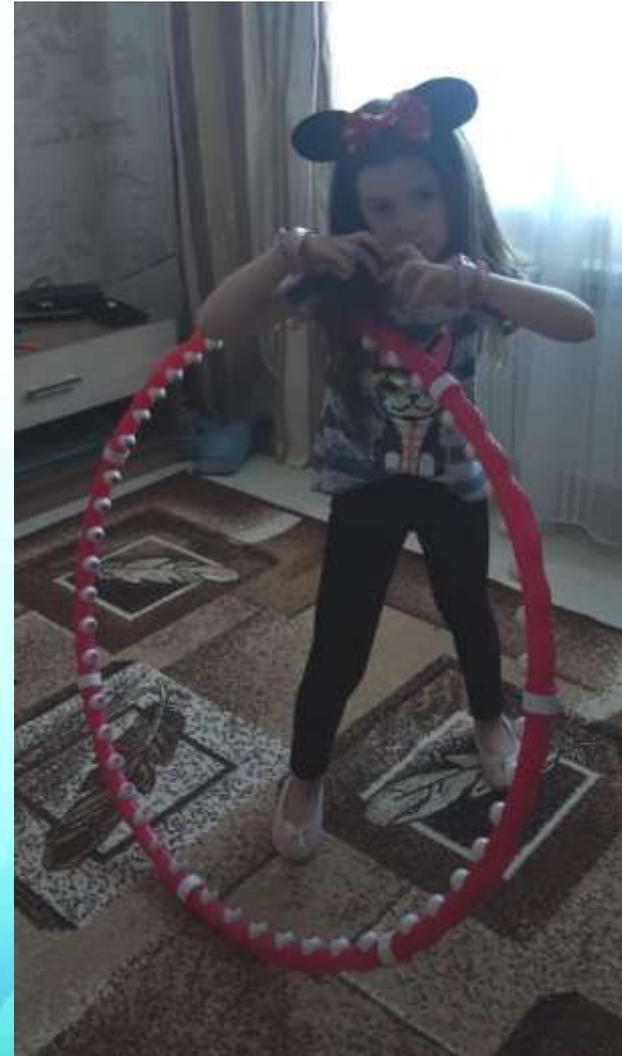
Кто из нас в детстве не крутил обруч? Наверное, нет таких!

Почти у каждой девочки, как, впрочем, и у мальчика, в детстве был спортивный обруч. Мы часами стояли на улице вместе с друзьями и соревновались в ловкости: крутили обруч не задумываясь о том, что это не просто веселая игра, но и замечательное оздоровительное упражнение.

Что можно делать с обручем?

Вращать на талии, на руке, на шее. Научившись хорошо крутить обруч на талии, можно постепенно усложнять. Крутите, стоя на одной ноге, на одном колене, на коленях. Справившись с этим, начните выполнять прыжки во время вращения обруча, любые танцевальные движения или повороты. Если вы освоили и это, начните крутить обруч в движении.

**Не забывайте, что всё это лучше делать вместе со своими детьми!**



# *Танцевать – это полезно!*

Танцы не менее важны, чем точные науки.

Танцевать – это красиво!

Танцевать – это полезно!

Что и говорить, танцевать любят все – и взрослые, и дети. И не важно, по правилам человек танцует или двигается, как умеет. В любом случае танец – это удовольствие.

Танцы — веселое и позитивное занятие, у которого совершенно нет возрастных ограничений. Уже в первый год своей жизни малыши делают под музыку первые танцевальные движения — прихлопывают, приседают, топают ножкой. По мере взросления и развития моторики дети способны осваивать все более сложные элементы танца, но для этого им требуется помощь и поддержка родителей.

Включайте музыку и танцуйте вместе с детьми.

-Поддерживайте ребенка в танце. Говорите комплименты, хвалите, но не переусердствуйте - несколько хвалебных слов будет достаточно, чтобы подбодрить малыша.

- Подбирайте танцы, подходящие темпераменту ребенка. Активным и неусидчивым деткам сложно сосредоточиться во время исполнения вальса, а спокойным и расслабленным нелегко даются подвижные танцы.

-Прививайте любовь к музыке. Если ребенку нравится музыка, то и танцевать ему будет проще — чувство ритма и музыкальное настроение значительно облегчают процесс обучения.

-Устраивайте домашние дискотеки. Некоторые детки, даже имея отличные данные для танцев, просто стесняются танцевать. В этом случае нужно им помочь побороть свою скромность, раскрепоститься.

# "Игровой стретчинг"

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны.

Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.



# «Спортивный уголок дома»

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей способствует, закреплению двигательных навыков, развитие практически всех двигательных качеств силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и самостоятельности.

Наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться сочетая совместные, подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно - оздоровительном комплексе включающем, разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий наличия свободного времени у , родителей.

Занятия на спортивно - оздоровительном комплексе или комплексе «Домашний стадион» :

- делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным ;
- избирательно воздействуют на определенные группы мышц тем , самым ускоряя процесс их развития;
- позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок .



# «Прыгай на здоровье»

Прыжки находят широкое применение в двигательной деятельности человека. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища. Тренируют глазомер и координацию движений.

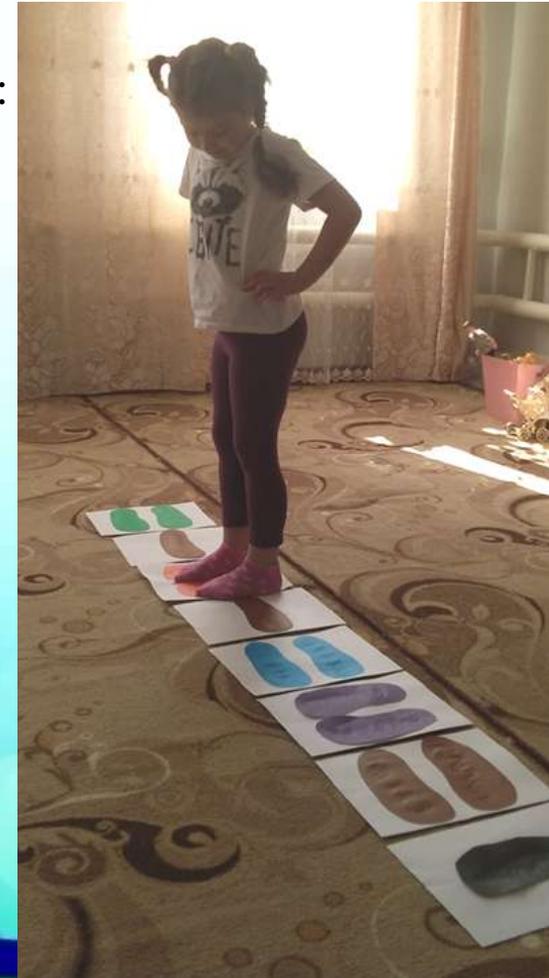
Дети всегда испытывают потребность прыгать – поощряйте их в этом стремлении, помогайте и контролируйте.

Виды прыжков в порядке нарастающей сложности:

1. Подпрыгивание на месте
2. Прыжки в высоту с места
3. Прыжок в длину с места
4. Спрыгивание
5. Прыжки с продвижением вперёд
6. Впрыгивание на возвышение
7. Прыжок в высоту с разбега
8. Прыжок в длину с разбега.
9. Прыжки со скакалкой

Выполняя последовательно все этапы овладения умением **прыгать** вы доставите ребёнку радость в движении и укрепите его физическое состояние.

**Всего хорошего- прыгайте на здоровье!**



## «Игры — моталочки».

"Игры - моталочки" - эти полезные соревновательные игры для детей дошкольного возраста. Они используются для эффективной тренировки мелкой моторики пальцев рук. В процессе игры совершенствуется ловкость, координация и быстрота движений.

Игры - моталочки используются как в соревнованиях, так и в индивидуальной работе и в свободной игровой деятельности детей.

Предлагаем к вашему вниманию игру, «Чья Машина быстрее приедет» которую очень легко и быстро сделать , в домашних условия, а сколько радости эта игра принесет детям.





*Играйте с нами,  
Играйте как мы,  
Играйте лучше нас!*

**Спасибо за внимание!**