

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

**Консультация для родителей
Вместе с мамой!**

Разработала:
Учитель физической культуры Цветкова М.А.

г. Сургут

Вместе с мамой!

Ребенок познает мир, ползая, лазая, бегая. Он непрерывно находится в движении. Помогите своему ребенку! Занимаясь физкультурой вместе с ним, научите его управлять своим телом, лучше контролировать свои движения. Дыхательные навыки, освоенные в детстве, облегчат ему знакомство с внешним миром, помогут в будущем.

И откуда, только берутся у детей силы? С момента пробуждения ваш ребенок начинает безостановочно двигаться – ползать, ходить, бегать. Он путешествует из комнаты в комнату, от препятствия к препятствию, от неизведанного к неизведанному. Набивает шишки, синяки и ссадины. **ЧТО могут противопоставить этому родители?** Терпение, спокойствие и физические упражнения с малышом.

Физкультура и физические упражнения:

1. способствует целенаправленному расходу энергии,
2. в процессе занятий вы можете научить ребенка управлять своим телом,
3. лучше контролировать движения,
4. он окрепнет, делая ежедневные упражнения, станет более ловким,
5. получит меньше ссадин и царапин,
6. смена упражнений важна для развития быстроты реакции тела и ума.

Благодаря занятиям физкультурой процесс познания окружающего мира станет для него более безопасным. Иногда 40 минут занятий физическими упражнениями для него мало. В другое время хватает и 15 минут. Бывают дни, когда ребенок вообще не расположен ничем заниматься.

Не заставляйте его насильно воспринимать то, что он не хочет или к чему еще не готов. Ребенку необходимо время, чтобы усвоить уже испытанное и показанное. Взрослым для отдыха предлагается отпуск. Дети сами знают, когда им надо отдохнуть и, бывает, «ленятся» несколько часов или день – другой. В эти периоды они активно повторяют уже усвоенное.

Мышцы живота – самые важные мышцы, самая недоразвитая часть тела. Чем она важна?

Именно они вместе с группой мышц спины обеспечивают правильное положение тела. Если мышцы живота не слишком развиты, это отражается на двигательной способности организма.

Необходимы ежедневные упражнения для укрепления брюшного пресса. Вначале оно покажется ребенку трудным, однако со временем малыш научится легко его выполнять.

Ребенку трудно сосредоточиться на чем – либо, или скучно заниматься одному – поэтому:

1. занимайтесь с ребенком вместе,
2. меняйте упражнения каждые 10 – 15 минут – это способствует развитию координации движений и гарантирует безопасность занятий,
3. уменьшит возможность возникновения стрессовых ситуаций,
4. доставит удовольствие вам обоим,
5. используйте вспомогательные средства (лесенку, деревянные бруски, воздушный шарик и т.д.),
6. наденьте на ребенка удобную форму (хлопчатобумажную – впитывает пот, хорошо дышит), занятия проводятся босиком,
7. включите музыку – развивает чувство ритма и пластичность.

Упражнение «Скрестим ручки».

Усадите малыша между своих ног, согнутых в коленях, так, чтобы его спина была прижата к вашему животу. Правую ножку ребенка возьмите правой рукой, а левую

ручку – левой. Помогите ему коснуться левой ручкой его правой пятки. Теперь вытяните правую ножку ребенка вперед, а левую ручку вверх.

Повторите это упражнение 4 раза, меняя положение рук и ног ребенка.

Возьмите в свои руки кисти ребенка и скрестите его ручки на груди. Затем медленно поднимите обе ручки ребенка вверх, а затем вновь скрестите их. Повторите упражнение 4 раза.



Упражнение для брюшного пресса.

Сядьте вместе с ребенком на пол лицом друг к другу. Ножки ребенка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу, ручки скрещены на груди.

Обхватите левой рукой щиколотки ребенка, чтобы помочь удержать положение ног и предложите ему на счет 1 – 2 – 3 – 4 медленно лечь на спину. Правой рукой возьмите скрещенные ручки и помогите ребенку вернуться в исходное положение.

Повторите упражнение от 4 до 8 раз, постепенно от занятия к занятию увеличивая дозировку.



Упражнение «Поднять флаг!».

Встаньте на колени с упором на руки рядом с ребенком. Следите, чтобы спина и у вас и у ребенка была параллельна полу. Поднимайте правую руку вверх с поворотом туловища направо. То же делает ребенок, но левой рукой. Следите, чтобы обе его руки были полностью выпрямлены в локтях.

Вернитесь в исходное положение и поменяйте руки. Повторите до 8 раз.



Упражнение «Пройдись, как обезьянка!».

Ноги на ширине плеч. Стараясь не сгибать колени, упритесь руками о пол. Уговорите малыша принять такое же положение.

А теперь пригласите ребенка пройти под вами. Повторите упражнение 2-4 раза.



Упражнение «Зайчик»

Ребенок глубоко присаживается, приняв позу «зайчика». Сами сделайте то же и вместе с ним попрыгайте по комнате, стараясь, каждый раз приседать как можно глубже.



Упражнение «Уточка».

Ребенок глубоко присаживается, кисти рук под мышками, локти вниз. Примите такое же положение. Не разгибая колени, и не поднимая таз, пройдите с ребенком по комнате. Ваши шаги должны быть короткими - не больше 30 .



Упражнение «Лягушка».

Ребенок глубоко присаживается, ручки опираются о пол на расстоянии 15 см от ножек (для вас – расстояние 39см).

Перенесите вес тела на руки и прыжком подтяните ноги к рукам. Ваш ребенок делает то же. Попрыгайте вместе по комнате.



Упражнение «Ходьба по бревну».

Поставьте ребенка на бревно (его можно заменить на другую поверхность), встаньте сзади, поддерживайте его, левой рукой обхватив подмышки, правой рукой возьмите его правую ручку. Убедите малыша пройти до конца бревна, считая шаги и одобряя его усилия. Повторите упражнение 2 раза в оба конца.



Упражнение «Ходьба на руках».

Поднесите малыша к началу бревна, держа его правой рукой за ноги, а левой под грудью. Не торопясь, продвигайте ребенка вдоль бревна, чтобы он успевал переставлять ручки.

Повторите 2 раза в оба конца. Вариант: два бревна, установленные параллельно, можно также использовать для ходьбы на ногах и на руках. Упражнения по мере закрепления навыка выполняются ребенком с большей самостоятельностью.



Упражнения с лестницей.

Положите лестницу на пол. Пусть ваш ребенок ногами встанет на первую ступеньку, а руками возьмется за вторую. Придерживайте его за пояс двумя руками. При передвижении ребенок должен сначала достать до третьей ступеньки одной рукой, затем второй, а после этого по очереди переставить ноги на вторую ступеньку.. Повторите упражнение 4 раза.

