

РОДИТЕЛЬСКАЯ КОПИЛКА

Физкультура дома:

о заботливом отношении к здоровью детей.

**Инструктор по физкультуре:
Кузнецова Екатерина Алексеевна**

2018

Физкультура дома.

Утром Вы и ваш ребенок просыпаетесь, ваши организмы нужно непременно разбудить, взбодрить наши мышцы, нашу нервную систему в этом нам поможет утренняя гимнастика, которую мы легко можем выполнить дома, главное немного терпения и желания. На улице плохая погода и вы сидите дома, вы засиделись и не знаете чем заняться? Вы уже с ребенком рисовали, собирали конструктор, смотрели мультфильм, вам с малышом нужно размяться, повеселиться, взбодриться!

Дорогие наши взрослые мы предлагаем Вам простые и веселые занятия для ваших любимых деток!

Утренняя гимнастика для детей 2-4 лет.

Ходьба.

Добрый лес, старый лес!

Полон сказочных чудес!

Мы идём гулять сейчас

И зовём с собою вас!

По ровненькой дорожке шагают наши ножки,

Вот так, вот так, шагают наши ножки.

Мы шагаем друг за другом,

Лесом и зелёным лугом.

Раз, два, три, мы закружились

В медвежат мы превратились.

Сейчас медвежатки сделают зарядку.

Потягивание:

Утром мишенька проснулся

Мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так,

Мишка к солнцу потянулся.

Повороты:

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили.

Вот так, вот так.

Головой своей крутили

Наклоны:

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Приседание:

Вперевалочку ходили,

И из речки воду пили.

Вот так, вот так

И из речки воду пили.

Прыжки:

Мишкам весело играть.

Мишкам хочется скакать.

Раз, два; раз, два,

Вот и кончилась игра.

Стоп! Закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружились

И в ребяток превратились.

Физкультминутки.

Буратино.

Буратино потянулся,	Руки вверх.
Раз нагнулся, Два нагнулся.	Наклоны вправо — влево
Руки в стороны развел,	Руки в стороны
Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать,	Повороты головой влево – вправо.
Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.	Встать на носочки, тянуться вверх.

Лошадки.

Эй, лошадки, вслед за мной Поспешим на водопой!	Руки вперед, пружинистые движения ног.
Вот река, широка и глубока, Не достанешь до дна. А водица вкусна! Пейте! Хороша водица! Постучим копытцем!	Плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед.
Постучим копытцем!	Притопывание ногой.
Эй, лошадки, все за мной Поскакали домой. Гоп — гоп — гоп — гоп — гоп!	Прыжки на месте.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С РЕБЕНКОМ!

1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребенка вверх.
2. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
3. Поднимая ребенка, не держите его только за кисти рук, а только целиком за предплечья.
4. Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 с), лучше несколько раз повторите упражнения.
5. Знайте, висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и плечевой пояс.
6. Никогда не используйте для соревнования трудные в техничном исполнении и опасные физические упражнения.
7. Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

«Закаливание дома, весело и просто».

Закаливания как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливания использовалось как средство для укрепления человеческого духа и тела. Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду, потому, что охлаждение – наиболее частая причина развития простудных заболеваний, осложнений и усугубления тяжести других болезней ребенка. Закаливание тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма. Поэтому, если вы своевременно не закаливали малыша, надо без промедления начать эти процедуры. Однако пользу они принесут только при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации);
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Одно из важнейших правил закаливания – постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, приучите ребенка ходить дома не в колготках, а в носках. Полезно, чтобы в течение 3-5 дней он на 3-4 мин. снимал обувь и ходил в носках, после этого – босиком. Через неделю продолжительность процедуры (т.е. хождение босиком) увеличивают ежедневно на 1 мин. и доводят до 15-20 мин. Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23°C. Начинать следует с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35°C через 3-4 дня снижается на 2°C и доводится до 22°C. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4°C выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2-х месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре – к обливанию.

Предлагаем Вам уважаемые родители очень веселый и простой комплекс закаливающих упражнений. Обтирание тела мягкой варежкой смоченной водой.

“Мы и котик закаляемся”

1.

Любит котик умываться,
Вместе с нами закаляться:
Лапку правую вперёд
Он немножечко потрёт,
А потом наоборот -
Лапку левую потрёт.

Растирание рук

2.

Грудку тоже моет чисто,
Быстро-быстро, быстро-быстро.
Будет грудка чистой-чистой,
А не как у трубочиста.

Растирание груди

3.

Котик грудку помыл,
К шее котик приступил:
Тёр он шею лапками,
Лапками-царапками.

Растирание шеи

4.

Котик шею вымыл тоже.
Ну, а уши - не похоже...
Уши тоже надо мыть,
А не с грязными ходить.

Растирание ушей

5.

Котик, котик, всё помыл?
Носик вымыть не забыл?
Носик мой, носик мой -
Будет чистым носик твой!

Растирание носа

6.

Лобик тоже не забудь.
Мой его ни как-нибудь:
Потри его немножко
Ты — лапкой, мы - ладошкой.

Растирание лба

7.

К ножкам будем приступать,
Будем ножки растирать.
Моем ножки чисто, чисто -
Будут бегать ножки быстро.

Растирание ног

8.

Повернёмся друг за другом -
В поезд превратимся мы.
Спиночки потрём друг другу,
Потому что мы дружны.

Растирание спины

9.

Котик с нами умывается,
Котик с нами закаляется,
Мы не будем болеть,
Будем вместе песни петь.

Уважаемые родители больше информации по интересующим Вас вопросам вы можете получить на родительских собраниях или обратиться за индивидуальной консультацией к специалистам нашего детского сада.

Здоровья Вам и вашему малышу!