##### Консультация для родителей

###  ****«Активный детский отдых зимой»****

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых - это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

**Лыжи** предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу - до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади - резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

**Коньки с ботинками** дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

**Санки.** Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

# Как организовать спортивный уголок дома

 Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

 Дома желательно иметь так называемое надувное бревно длиной 1 – 1,5м (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. По доске длиной 1,5 – 2 м, шириной 30 – 20 см ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (коленях и ладонях), перешагивает через нее.

 В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1кг для детей старшего дошкольного возраста), обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, Кольцеброс. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 Х 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 Х 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

 Интересен для упражнений цветной шнур-косичка длиной 60 – 70 см. он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются: на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

 Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

 Но 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.

 Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:

 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.

# Подсказки для взрослых

 1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.

 2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

 3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

 4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

 5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

 6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

 7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

# Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.

 Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

 Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

 Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.

 При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.

 Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

 Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

 Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

# Маленькие хитрости.

 Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

 Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

 Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

 Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

 Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

 Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

 Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям.

Здоровье ребёнка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре.

Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Формы могут быть разными – туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Нередко у ребёнка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребёнку ограничиться только такой двигательной активностью.

С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила
В тёплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске (мостик через речку), перешагивание через корни, бревно, перелезание через бревно, подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно); подъём в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется проводить бег в медленном темпе до двух минут. Используется и бег с высоким подниманием бедра, на прямых ногах (не сгибая в коленях), приставным шагом боком и другие. Все виды движений проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения и поддерживает положительные эмоции у детей.
Зимой возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении. Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.
Итак, двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребёнка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций.
Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, то есть длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надёжную защиту от [острых](http://k0r04ka.ru) респираторных заболеваний. Популярное циклическое упражнение – бег трусцой со скоростью 5-7 км/ч через один-два можно получить хороший оздоровительный и общеразвивающий эффект. Нагрузку следует увеличивать постепенно, причём не за счёт удлинения пробегаемой дистанции, а за счёт повторения. Постепенно при правильно организованной тренировке дети дошкольного возраста могут пробегать 1,5-2 км без напряжения.
Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков. Необходимо сделать всё возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе. Во многих семьях дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, коньки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мячах, обруче, скакалках, кеглях и другом. Однако сами они не всегда могут организовать игры, так как нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр. Оздоровительный эффект от игры на свежем воздухе в парке, на прогулочной площадке, значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо оно ни проветривалось.
Какой можно сделать вывод?

Если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у ребёнка развиваются индивидуальные склонности и интересы и отношение к здоровью становится ценностным.

Например, ряд упражнений для выполнения дома вместе с родителями:
1. «Кошечка» – развивать навык ползания, тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей;
2. «Качалка» – укреплять мышцы туловища и конечностей, развивать координацию движений, совершенствовать функцию вестибулярного аппарата;
3. «Ласточка» – тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат, туловище, руки, ноги;
4. «Крокодил» – укреплять связочно-мышечный аппарат, туловище, руки, ноги.
И ряд подвижных игр:
«Забей гол картошкой», «Мой весёлый звонкий мяч», «Лови мяч», «Бадминтон», «Весёлая скакалка» и другие.

Играя с детьми, родители заботятся о здоровье, и это, неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов.
От чего же зависит здоровье человека? Оно зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Это значит, что в развитии у детей ценностного отношения к здоровью, важную роль играют родители, именно они формируют потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.

# Важные детские годы

Не зря говорят, что здоровье - это ловкость, гибкость, красота и конечно же хорошее настроение. Нашу с вами встречу, дорогие родители, мне хочется провести в форме беседы, поговорить о здоровье наших детей, о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым, рассказать, как и чем занимаются наши дети в детском саду.

Вы все знаете, что детские годы - самые важные в жизни человека и как они пройдут, будет зависеть от нас с вами. Всем нам хочется видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, бодрыми и наша с вами цель и задача воспитать их такими. Но многие дети часто болеют. Иные родители даже воспринимают это как неизбежность: выздоровеет, мол ,поздоровеет, а пока его надо защищать и оберегать. А уж как берегут! Тщательно охраняют от холода и сквозняков. Но, увы, дети все равно простужаются. Опять вызов врача, опять лекарства, потом еще более тщательный надзор: при ребенке не открывают форточку, умывается он теплой водой, ходит дома в теплой одежде. А ребенка снова где-то продуло, растет он, взрослеет, но не очень здоровеет. Его преследуют насморки, ангины, пневмонии. В своей практике мы наблюдали, что при разной температуре на улице, детей одевают одинаково. Согласитесь, чем старательнее вы их кутаете, тем они чаще болеют. Почему? Дети, как правило, не стоят на месте, постоянно находятся в движении. И если они очень тепло одеты, то быстро потеют, а это прямая дорога к простуде. Ведь движение - это радость для ребенка. А на воздухе- двойная радость, лишняя одежда сковывает движения, создает трудности и неудобства. В связи с этим хочется пожелать, чтобы вы одевали своих детей по погодным условиям, чтобы ваши дети могли свободно двигаться и получать радость от прогулки.

Даже при самом внимательном уходе немыслимо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода, уже значительно ослаблена. Несомненно, что единственное надежное средство - **закаливание.** Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы организма у ребенка, добиваться их наилучшего действия. Ведь не зря говорят в народе: "Хилый человек в шубу, здоровый в мороз".

Давайте вспомним, какие вы знаете закаливающие процедуры, которые можно применить к нашим детям, это:

1. Воздушные ванны:

а) с постепенным снижением температуры воздуха;

б) увеличением длительности процедур при одной температуре.

2. Водные процедуры:

а) обтирание (сухое, влажное);

б) обливание ног (ножные контрастные ванны);

в) душ (контрастный);

г) купание.

3. Хождение босиком.

4. Полоскание горла холодной водой.

5. Русская парная баня.

6. Солнечные ванны: "Куда редко заглядывает солнце, туда чаще приходит врач".

Да с помощью этих средств закаливания достигается высокая сопротивляемость организма,но высокого эффекта можно достичь только при проведении постепенных и систематических закаливающих процедур.

В нашем детском саду для укрепления здоровья детей мы используем ряд комплексных мероприятий по закаливанию: ежедневно перед сном и после сна дети, начиная с ясельной группы, ходят по массажным дорожкам "здоровья". После каждого приема пищи поласкают горло водой комнатной температуры, умывают лицо, руки от кисти до локтевого сустава, проводится систематическое проветривание групп. Для занятий с

детьми в физкультурном зале имеется необходимое современное оборудование: маты, хоппы для прыжков, диски "Здоровье", мягкие модули, мячи всех размеров и т.д. Для активной деятельности детей на свежем воздухе используются: лыжи для занятий зимой, волейбольная сетка, бадминтон, мячи, скакалки, городки, серсо и т.д. На физкультурных занятиях дети занимаются в облегченной одежде, босиком. Это одно из доступных средств закаливания. Жаль тех детей, которым мама строго настрого запрещает снимать колготки, носки. Многие родители (в частности запрещающие детям и не посещающие открытые занятия, каждодневно демонстрирующие детям плохой пример в отношении: утром еще не успев встать с постели, нащупывающие ногами тапочки) просто не имеют ни малейшего представления, как и чем ребенок занимается на физкультурных занятиях. Дети на физкультурных занятиях бегают, прыгают, играют, они все время в движении. От занятий босиком дети получают огромное удовольствие. Приучайте ребенка к ходьбе босиком с самого раннего детства. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем - по деревянному полу. Повседневно массировать стопы можно с помощью скалки или круглой палки. Полезно совместить этот вид закаливания с ежедневными ножными ваннами с постепенным снижением температуры воды. Происходит закалка всего организма - приучайте ребенка ходить босиком по песку, по траве, по земле, по камушкам, особенно очень полезно по свежескошенной траве и по росе, если представится такая возможность. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность, ведь подошвы ног - одна из самых рефлексогенных зон организма человека. Человек испытывает удовольствие. И, конечно же, ходьба босиком предупреждает и лечит плоскостопие. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, не уставая прыгать, его ноги должны быть здоровы.

**Плоскостопие**

- это деформация стопы, часто встречающаяся у наших детей. Если вашему ребенку5,5 лет, а стопа все еще плоская, то значит у него плоскостопие. Проверить и легко исследовать стопу вашего ребенка вы можете в домашних условиях. Попросите его наступить на лист бумаги мокрой стопой, обведите карандашом получившейся контур, тем самым выяснив, какая стопа у вашего малыша. Причина плоскостопия может быть разной: слабость мышц и связок стопы, большая масса тела или ношение неподходящей обуви (слишком узкая или свободная, без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком выше 1 см.) - все это может вызвать нарушение стопы. Для профилактики и лечения плоскостопия существует много упражнений, которые мы проводим с детьми на физкультурных занятиях в игровой форме. Такие как:

* "кораблик" - сидя на полу с согнутыми коленями и подошвы ног прижаты друг к другу, постепенно выпрямлять колени вперед
* "художник" - сидя, фломастер зажат пальцами ног, рисовать на листе бумаги различные фигуры, поочередно
* "гусеница" - сидя на полу с согнутыми коленями, передвижение обеими пятками вперед, за счет сгибания и выпрямления пальцев ног
* "мельница" - сидя на полу, ноги вместе, прямые, описывать ступнями круги в разных направлениях
* "маляр" - сидя, ноги врозь, большим пальцем одной ноги "раскрашиваем" другую ногу
* "барабанщик" - сидя на полу с согнутыми коленями, стучать по полу пальцами ног, пятки не касаются пола
* "сборщик" - и.п. то же, собирать пальцами ног различные мелкие предметы, разложенные на полу и т.д.

Все эти упражнения вы можете легко использовать дома в совместных играх с детьми. Поверьте, дети с удовольствием включатся в игру, если в ней принимают участие мама или папа.

Так же закаливают, укрепляют здоровье, предохраняют от простуд и бронхитов дыхательные упражнения. "**Дыхание -** есть жизнь. И если вы хорошо дышите, будите жить долго" - гласит санскритская пословица. Есть много методик дыхательной гимнастики, но наша с вами цель научить наших маленьких детей дышать через нос, осуществлять профилактику заболевания, верхних дыхательных путей. Дыхательные упражнения в детском саду мы тоже проводим в игровой форме(особенно с маленькими детьми), а в старшем дошкольном возрасте проводим задержку дыхания в игровых моментах, т.е. задача одна, а реализовать ее можно по-разному.

Так у малышей более простые дыхательные упражнения, основанные на вдохе-выдохе:

\*сделать вдох и на выдохе сказать: "у-у-у" -самолет летит; подуть на одуванчик - "фу-фу-фу";подразнить гусей - "га-га-га"; помяукать как кошечка - "мяу-мяу-мяу"; покаркать как ворона -"кар-кар-кар"; как лает собачка - "гав-гав-гав";корова ищет хозяйку - "му-му-му"; уточка зовет своих деток - "кря-кря-кря"; пчелка прилетела -"з-з-з"; петушок на заборе - "ку-ка-ре-ку":

А с детьми начиная с 4 лет такие как:

* "часики" - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить тик-так;
* "паровозик" - ходить по комнате, делая круговые движения согнутыми руками, приговаривая "чух-чух-чух" (20-30сек.);
* "дровосек" - стоя, сделать вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед с произнесением "ух";
* "песенка водички" - вдох через нос, выдох предельно затягивается, воздух выходит через рот, издавая свистящий звук "с";
* "барабанщик" - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Присесть, похлопать по коленям ладонями со звуком "бам-бам", выдох, встать - вдох
* "качели" - стоя, руки опущены. Присесть, руки опустить на колени произнося "ух", встать, руки поднять над головой "ах";
* "гуси летят" - медленная ходьба по комнате. На вдох - руки поднять в стороны, выдох - опустить со звуком "га-га-га";
* "задувание свечи" - стоя, сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу: "фу-фу-фу".
* "покорители космоса" - сесть по-турецки, расслабиться, приготовиться к полету:

а) полет на луну - на выдохе тянем звук "а",медленно поднимая левую руку вверх, достигая луны, медленно опускаем

б) полет к солнцу - так же, но звук "а" громче и длиннее, только поднимается теперь правая рука. Достигнув образно солнце, возвращаемся

в) полет к инопланетянам - на выдохе звук "а" нарастает до предела по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно всплеск, поднимать обе руки вверх. Появляется ощущение легкости, радости:

Все эти несложные упражнения вы, дорогие родители, тоже можете применять для совместных игр с вашими малышами, желательно на свежем воздухе или в хорошо проветренной комнате.

Немаловажную роль для укрепления здоровья наших детей играет и правильный **режим дня.** Очень важно, с каким настроением вы проснулись, как начался ваш день. Здорово, когда утром идешь на работу и видишь, как ребенок наперегонки бежит с мамой или папой в детский сад, оба довольные, смеются, с утра получают заряд бодрости и хорошее настроение.

Важно просыпаешься ли ты утром отдохнувшим, а для этого важно вовремя ложится спать (особенно нашим детям). Не случайно замечено воспитателями нашего детского сада, что самые нервозные, трудные дети бывают по понедельникам. Наверно потому, что в выходные дни не соблюдается привычный для них режим дня, живут по расписанию взрослых: поздно встают, не гуляют, поздно укладываются спать. И мы еще удивляемся, почему же они так капризны. Недаром в народе говорят: "Сон - лучшее лекарство". Воспитатели не зря просят вас утром не опаздывать, не нарушать режим детского сада. Утром во всех группах проводится гимнастика. Комплексы, входящие в утреннюю гимнастику, включаются упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции осанки, не забывается и о дыхательной системе. Гимнастика проводится под музыку, что создает положительный настрой и поднимает настроение у ребенка. У детей, которые регулярно занимаются утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность, а если ребенок часто пропускает или опаздывает на нее, то он сильно отстает от других детей. Проявляется это во всем: не умеет делать построения, не знает, как выполнять упражнения со спортивным оборудованием, чувствуя свою неловкость, думает, что он хуже всех. Хотя ребенок, как вы понимаете, ни в чем не виноват.

Несоблюдение режимного дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе могут вредно влиять на здоровье наших детей. А ведь правильный режим дня - это такой распорядок жизни, который предохраняет от переутомления, обеспечивает хорошую работоспособность, укрепляет здоровье и в то же время позволяет успешно выполнить всю работу и хорошо отдохнуть, а кто умеет правильно отдыхать - тот умеет хорошо работать.

Какой ребенок не любит кататься на велосипеде, играть с мячом, прыгать через веревочку, играть в бадминтон, кататься на санках, лыжах, качелях. В играх дети развиваются, игры для детей являются лучшим средством активного отдыха, приносят большую пользу для физического развития ребенка. В играх дети упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метании, где незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Вы можете спросить: "Надо ли постоянно играть с детьми?". Уверена надо. Игра нужна для того, чтобы заинтересовать детей новыми знаниями, чтобы им захотелось на время превратиться в смешную и веселую обезьянку или сходить в гости к маленьким мышатам, чтобы, одновременно получая информацию и двигаясь, они познавали окружающий мир, учились любить его и действовать в нем.

В зависимости от природных двигательных особенностей одни дети хорошо прыгают, быстро бегают, другие метко бросают. Поэтому, уважаемые родители, перед нами стоит еще одна задача развивать у детей все основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие. Спросите как? Очень просто, опять же в игровой форме. Например, если вы знаете, что ваш ребенок плохо метает, то находясь, может где-нибудь у ручья, предложить побросать камушки "кто дальше", если плохо прыгает предложить перепрыгнуть через какое-нибудь препятствие. Для него эта будет игра, а в результате ребенок получит радостное настроение и хорошую мышечную нагрузку. Хвалите чаще детей за любые достижения, радуйтесь вместе с ними новым их удачам.

Еще одна из основных задач развития детей является формирования правильной осанки. **Осанка**- один из важнейших показателей здоровья. У многих детей наблюдается нарушение осанки. Почему происходит нарушение осанки? Причин много: неправильная поза при сидении, плохо подобранная мебель, одежда, обувь, и т.д. Но главная причина - слабость мышечных групп ( мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног).Выход один: нужны упражнения для их укрепления. Но как заинтересовать ими детей? Не забывайте, что дети очень любят, играя изображать кого-либо. Поэтому различные упражнения, полезные для укрепления осанки, то же надо проводить в игровой форме.

Например, предложить попутешествовать по дну моря, войти в образ морских обитателей и передать тот или иной образ в движениях ("рыбка", "медуза", "краб", "водолаз":). Тем самым дети, играя, укрепляют все мышцы групп, выпрямляют и растягивают суставы позвоночника.

А вот несколько советов для вас, дорогие родители, как уберечь свой позвоночник от излишних нагрузок:

1. Если предстоит делать какую-нибудь работу на полу - опуститесь на колени с упором на руку.

2. Если поднимаете какой-то тяжелый предмет - то не наклоняйтесь, а опуститесь на колени или присядьте. Тяжелую сумку или тем более ребенка удобнее держать не пред собой, а как бы "подсадить" себе на бедро. Если две сумки, тяжесть делится пополам.

3. Если трудитесь у кухонного стола или гладите белье - для разгрузки позвоночника, одну ногу поставьте на маленький стул.

4. Машина по нынешним временам не роскошь, а средство передвижения - после двух часовой езды сделайте перерыв: пройдитесь, сделайте несколько упражнений.

5. Если вы подолгу службы работаете стоя - то разгрузить позвоночник можно так: прислонитесь спиной к стене, чтобы ноги были дальше от нее, а колени чуть согнуты и вы как бы повисните. Расслабьтесь, дома после работы отдохните лежа, но обязательно положив что-нибудь под ноги.

6. При длительной работе за письменным столом -хороший отдых "ходьба" на коленях и локтях. Хорошо бы несколько раз в день на чем-нибудь повисеть.

7. Во время сна ваш позвоночник в идеале должен быть прямой линией, а шея должна поддерживаться невысокой подушкой.

8. Плавайте, ходите на лыжах, бегайте трусцой, ездите на велосипеде, все эти виды спорта хорошо будут тренировать ваш позвоночник.

Свой позвоночник вы так же можете проверить и на гибкость. "Вы можете уходить от старости до тех пор, пока у вас сильный и гибкий позвоночник"- говорят йоги. Гибкость зависит от того в каком состоянии суставы и позвоночник, насколько они подвижны. Хорошо, если вы сможете сделать следующие упражнения:

А) в положении стоя наклониться вперед - вниз и, не сгибая коленей, коснуться ладонями пола;

Б) в положении сидя на полу, наклонившись вперед, коснуться лбом коленей;

В) стоя спиной к стене 25-30см. поднять руки вверх и коснуться кистями стены;

Г) в положении стоя выполнить мах ногой вперед- вверх до уровня головы, затем в сторону и назад по уровню пояса;

Д) сделать "мостик" с прямыми руками и ногами

Если вы чувствуете, что некоторые из этих упражнений сделать не можете, значит, вам тоже необходимы тренировки (для плечевых, тазобедренных суставов, для позвоночника). Приступайте, не откладывая, к совместным с детьми занятиям, разучиванием несложных упражнений(учитывая возраст вашего малыша) и тогда вы удивитесь, на что способно ваше тело. Тем самым покажите пример вашему ребенку и получите удовольствие и двойную радость от совместного общения друг с другом. "Ведь ребенок учится тому, что видит у себя в дому", - гласит народная мудрость. Но помните, что дети склонны подражать движениям, манере держаться, речи взрослого, поэтому надо показывать детям идеальный образец движения, насколько это возможно. Для создания настроения включите веселую музыку. Под музыку поднимается настроение, музыка придает движениям выразительность, увеличивается интенсивность занятия, развивается внимание, умение слышать музыку и выполнять в соответствующем темпе упражнения.

Во время занятий обязательно разговаривайте, хвалите и подбадривайте ребенка: "Умница, Танечка, ты как я уже дотянулась до кончиков пальцев ног!" и т.д.

Но нужно обращать внимание, при совместных занятиях с детьми, на первые признаки утомления детей. Они проявляются в вялом поведении, бледности, снижении аппетита, нервозности и т.д.Для снятия утомления и сохранение здоровья ребенка важен свежий воздух, витамины и смена деятельности.

Итак, что нужно, чтобы оздоровить ребенка дома:

* раньше ложиться и раньше вставать
* каждый день без исключения быть на свежем воздухе (прогулки, сюрпризы, соревнования, походы, бег)
* чаще открывать в комнатах форточки, в особенности перед сном
* соответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму
* проводить утреннюю гимнастику (в игровой форме, в виде ритмики, аэробики)
* прививать правила личной гигиены с самых ранних лет
* стараться есть в определенные часы, есть больше фруктов и овощей
* играть в подвижные игры
* спортивные игры (ходьба на лыжах, хоккей с шайбой, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, велосипеды, бадминтон, городки, малый теннис и баскетбол, плавание)
* знать диагностику здоровья ребенка (узких специалистов)

Вот такие нехитрые правила. Казалось бы, что тут особенного? Ведь многие нам хорошо известны. Но именно это и доказывает их мудрость, проверенную веками.

Для того чтобы ребенок понимал, что такое здоровье и нездоровье можно с ним разобрать и обсудить вот такие несложные пословицы:

* Дал бы Бог здоровье, а счастье найдем
* Здоров будешь - все забудешь
* Здоровьем слаб, так и духом не герой
* Здоровье не купишь - его разум дарит
* Не рад больной и золотой кровати
* Здоровье дороже золота
* Чистота залог здоровья
* У кого болят кости, тот не думает в гости
* У кого что болит, тот о том и говорит
* Ребенком был хил, так и взрослым гнил
* Быстрого и ловкого человека болезнь не догонит
* Здоровье дороже богатства
* Здоровому человеку врач не надобен
* Больному все горько
* Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест
* В здоровом теле здоровый дух

Хочется пожелать, чтобы движения и спорт доставляли радость вам и вашим детям, чтобы все были здоровыми и счастливыми.