



ФИЗКУЛЬТУРНАЯ СТРАНИЧКА «ЗДОРОВИЧОК»

Руководитель физического
воспитания: Е. Ю. Дядюшко

Уважаемые родители!

В рубрике
«Родителям на заметку»
вы познакомитесь с
различными
рекомендациями,
консультациями,
которые помогут Вам
организовать
деятельность с детьми
дома.

Редакция
надеется на
Ваши **ОТЗЫВЫ**
и пожелания.



Советы родителям

Для правильного физического воспитания необходимо стимулировать потребность детей в физических упражнениях. Здесь немалую роль играет пример и отношение к физической культуре взрослого. Родители должны знать и учитывать потребности и интересы своего ребенка. Не нужно запрещать ему бегать или прыгать. Запомните, как родители будут относиться к физкультуре, такое же отношение к ней сформируется и у самого ребенка.

И, конечно, нужно поощрять любое достижение малыша, тогда в нём будет поддерживаться нормальная самооценка.



Консультация для родителей

«Роль считалок в развитии ребёнка»

Устное народное творчество: сказки, стишки, потешки, которые передаются из уст в уста от поколения к поколению, являются прекрасным средством развития речевых и коммуникативных навыков ребенка.

Считалочка «Аты-баты» насчитывает сотню лет. Она используется при организации какой-либо игры, где необходимо распределение ролей между играющими.

В развитии ребенка считалки играют большую роль, а именно:

- являются малой формой устного народного творчества;
- развивают умение работать в команде;
- совершенствует память, мышление, внимание;
- обогащает коммуникативные навыки;
- влияет на развитие творческих способностей;
- движения, которые выполняются при произнесении считалок, влияют на совершенствование моторики и координации;
- совершенствуются навыки соблюдения очередности при выполнении каких-либо обязанностей;
- применение элементов счета развивает элементарные математические и логические способности.

Предлагаем вам выучить с детьми следующие считалочки:

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в прятки мы играть.
Небо, звёзды, луг, цветы -
Выходи из круга ты.

Раз, два, раз, два,
Вот берёзка, вот трава,
Вот полянка, вот лужок -
Выходи-ка ты, дружок.

Одуванчик, одуванчик!
Ты весёлый одуванчик —
Только ветер налетит,
Одуванчик облетит!



Рекомендации родителям:

«Подвижные игры для детей дома»

Подвижные игры легко организовать не только на улице, но и в доме или квартире. Наша рубрика расскажет, как можно весело провести время в кругу семьи, одновременно развивая ловкость, меткость, скорость реакции, да и просто направить неумную детскую энергию в мирное русло.

В поиске активных занятий для детей – одного или целой компании – всегда обращайте внимание на интересы и возраст. Малышам не стоит давать слишком сложные задания, а детям постарше вряд ли будут интересны примитивные игры

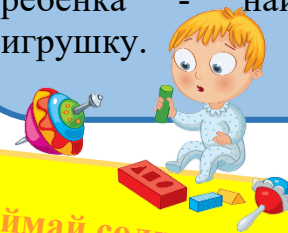
Игры для детей 2-3 лет

Малыш в этом возрасте с удовольствием бегают, прыгают и выполняют простые задания. Он уже знает некоторых животных и природные явления, потому даже в подвижной игре можно использовать его небольшой опыт, сделав ее сюжетно-ролевой.



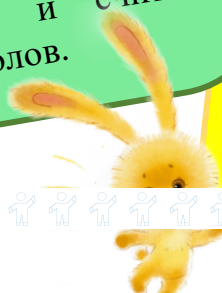
Прятки с игрушками

Предложите ребенку играть в прятки с его любимыми игрушками. Ребенок вместе с одним из взрослых хлопает в ладошки и считает вслух до 5, а другой взрослый прячет выбранную игрушку. Задача ребенка – найти свою игрушку.



Юный футболист / 2-3 года /

В футбол можно поиграть даже в квартире, но при условии, что мяч будет мягким, а возраст игрока юным. Роль ворот прекрасно выполнит табуретка или сооружение из конструктора. Покажите малышу, как нужно бить по воротам, а дальше вам останется лишь подавать мяч и считать количество забитых голов.



Поймай солнечного зайчика / 2-3 года /

Это самая простая игра с фонариком. Предложите ребенку «поймать зайчика» ручками на стене или полу, ножкой, двумя ножками, перепрыгнуть от одного зайчика к другому и т.д. Такая активность обычно очень нравится малышам и дает возможность подвигаться даже в ограниченном пространстве.

Игры для детей 4-6 лет

Дети дошкольного возраста не менее активны, чем малыши, а игровые задания к этому возрасту можно будет усложнить и разнообразить. Интересные игры можно организовать, используя как спортивный инвентарь, так и подручные средства, и для двух детей, и для компании, и даже для одного ребенка.

Старшие дошкольники уже умеют считать и анализировать информацию, делая определенные выводы, так почему бы не использовать эти умения и в подвижных играх? Старайтесь давать детям такие задания, которые заставят не только двигаться, но и думать, так игра приобретет смысл, станет еще интереснее и увлечет их надолго. Однако при этом просто побегать или потренировать ловкость, меткость и скорость реакции совершенно не возбраняется.



Квесты / 5-7 лет /

Эта игра давно завоевала популярность не только среди детей, но и среди взрослых. Поэтому подготовка к ней увлечет не меньше, чем сам процесс. Придумайте приз и напишите несколько карточек с пошаговыми инструкциями. Детям нравится искать предметы, используя подсказки. Усложняйте задания в зависимости от возраста игроков, а опытные участники со временем и сами захотят организовать такую поисковую активность.



«Воздушный» забег

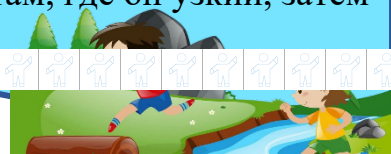
/ 4 - 7 лет /

Надуйте воздушные шарики по количеству участников забега, отметьте точку старта и финиша, расставьте препятствия (в зависимости от возраста игроков) и начинайте с оревнование. Главное условие – донести мяч от старта до финиша, не касаясь себе плечом, носом, головой, коленкой – на что хватит ловкости и фантазии. Главное – успеть быстрее остальных. В ограниченном пространстве вам понадобятся лишь 2-3 участника, на улице их количество можно увеличить

Перепрыгнем через ручеек

В комнате на ковре выкладывается ручеек с помощью веревок (косичек, бумажных или тканевых полосок) по длине не менее 2м с одного конца узкий, а дальше все шире и шире (от 20 до 60см). На площадке ручеек рисуется.

Детям предлагается перепрыгивать через ручеек вначале там, где он узкий, затем там, где он пошире, и, наконец, где самый широкий.



Подвижные игры для детей с родителями

Организовываете ли вы подвижные игры для двоих или группы детей или сами являетесь игроком, в любом случае вам придется влиться в этот процесс. А ведь для ребенка очень важно участие родителей и моменты, проведенные вместе. Если ваш малыш загрустил, ему стало скучно, не отправляйте его в очередной раз смотреть мультфильмы в одиночестве. Подвигайтесь вместе: танцуйте, прыгайте, бросайте мяч, играйте в догонялки. Пусть ребенок научится понимать, что реальный мир может быть куда интереснее виртуального, а живое общение и контакт с близким человеком очень важны.







Отвечай!

Игры с мячом можно разнообразить такой активностью. Вы, как ведущий, задаете вопрос и бросаете мяч ребенку, ребенок, ответив, бросает мяч обратно вам. Из вопросов можно задавать: Кто ты маме? Кто мама папе? Кто мама тете? Кто твой братик (сестричка) для папы? Где живет цыпленок? И т.д. Вопросы можно усложнять или упрощать, можно использовать вариант игры «Съедобное-несъедобное», повторяя цвета. Договоритесь, предмет какого цвета «ловить» не нужно, и бросайте мяч, называя слова. Игра понравится детям от 4 до 7 лет. Вопросы придумывайте, исходя из возраста ребенка.



Мини – эстафеты

Создайте две команды, поставив их в одном конце комнаты. Выполняя задания, игроки должны оказаться на другом конце комнаты. Побеждает команда, быстрее прошедшая дистанцию. В качестве заданий могут выступать: проход дистанции

-  на корточках;
-  с наступанием только на разложенные по полу листки бумаги;
-  проползание через обручи;
-  проход с книгой

Не забывайте, что дети растут очень быстро, и подростку вряд ли будет интересно бегать в догонялки или толкать перед собой воздушный шарик вместе с вами, если он никогда не делал этого раньше. Ловите момент, покажите ребенку, что увлечься игрой можно не только глядя в экран компьютера или планшета. Веселитесь вместе, но не забывайте позволять малышу поиграть и с друзьями. Включайте фантазию, и вы увидите, как

Играйте и двигайтесь!