

## Рекомендации родителям по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Часто родителей раздражает чрезмерная двигательная активность детей. Не нужно спешить с запретами, необходимо помнить, что движение является биологической потребностью растущего организма. Не подавлять надо двигательную инициативу, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении быть активным и создавать условия для этого. Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: поведение их уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегают, ходит, прыгает столько, сколько может.

Другое дело — дети с повышенной активностью. Они не уравновешены, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную деятельность ребенка. Переход от динамического к статическому состоянию должен быть постепенным.

Малоактивные дети не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Вес их обычно выше нормы, а это вредно для здоровья.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (*предложите догнать вас*). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (*например, мяч*).

Не нужно терять время, необходимо приступать к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего, создать условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия. Мероприятия, рекомендованные родителям по физкультурно-оздоровительной работе:

1. Совместная утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики.

2. Полоскание рта комнатной водой после еды.
3. Обливание рук до локтей прохладной водой.
4. Общеукрепляющий массаж и самомассаж.
5. Витаминизация в межсезонье и фиточаи.
6. Прогулка на свежем воздухе с двигательной активностью.
7. Оздоровительный бег.
8. Сон без маек в тёплой спальне.
9. Гимнастика после сна с элементами дыхательной гимнастики.
10. Ходжение по дорожкам здоровья.
11. Профилактика плоскостопия.

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

#### Комплекс специальных упражнений:

Ходьба на носках

Ходьба на наружном своде стопы

Ходьба по наклонной плоскости

Ходьба по гимнастической палке

Катание мяча ногой

Захват мяча ногами

Приседания, стоя на палке

Приседания на мяче

Захват и подгребание песка пальцами ног

Захват и переключивание мелких предметов пальцами ног

Катание обруча (мяча) пальцами ног

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

#### **ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА**

Чтобы повысить устойчивость детского организма к резко и быстро меняющимся условиям внешней среды, необходимо расширить его приспособительные возможности.

Это и достигается путем закаливания. Средствами закаливания являются прежде всего естественные факторы природы: воздух, вода, солнечная радиация.

Следует соблюдать три основных правила:

1. Постепенность.
2. Системность.
3. Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

#### **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ.**

Необходимо применять регулярное проветривание помещения в присутствии детей даже в холодное время года. Чрезмерное охлаждение детей может произойти только в тех случаях, когда проветривание производится неразумно. Например, при отсутствии достаточного контроля за температурой воздуха в помещении допускается ее значительное снижение, нахождение детей в ветреную погоду вблизи форточек, фрамуг и т. д.

#### **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ.**

Местные закаливающие процедуры – утренние умывание, подмывание детей, мытье рук перед едой и мытье ног перед сном. Все эти процедуры следует проводить в одно и то же время. Умываются утром прохладной водой до пояса и растираются мягким полотенцем.

#### **КУПАНИЕ.**

Дети любят играть с водой. Но купание не просто развлечение. Оно одно из лучших средств закаливания организма, при котором одновременно на организм воздействуют воздух, солнце, вода и движение. Лучшее время для купания – первая половина дня, когда особенно много ультрафиолетовых лучей. Если возможно создать благоприятные условия, купание в открытом водоеме разрешается детям в возрасте от 4 лет при температуре воздуха +26, +25°, воды не ниже +22, +20°, в безветренную погоду, не более одного раза в день. Нельзя разрешать детям заходить в воду разгоряченными и потными. Нужно заставить их посидеть в тени, поостыть. Продолжительность купания начиная с 3 минут увеличивается до 5-8 минут. Ванны целесообразно назначать особенно возбудимым детям перед сном, так как они действуют успокаивающе. Вялым, пассивным детям ванну лучше заменить общим обливанием или душем сразу после сна.

Чтобы правильно регулировать систему физических и закаливающих мероприятий, необходимо следить за самочувствием, настроением, аппетитом, сном каждого ребенка и при появлении отрицательных показателей немедленно вносить поправки в организацию физкультурных и оздоровительных мероприятий.

***Инструктор по физической культуре Вахрина А.А.***