БЕСЕДА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК РАСТИТЬ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА»

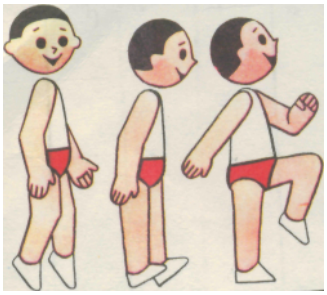
Растить здорового человека — желание любой семьи. Но как правильно

организовать режим дня ребенка и какие формы использовать для гармоничного развития? — часто спрашивают родители.

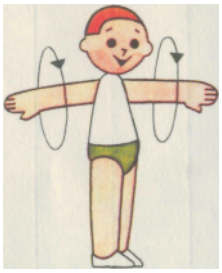
Уважаемые мамы и папы, привычной необходимостью в режиме дня ребенка должны стать регулярные занятия физкультурой. Лучшее время для занятий — через 1—1,5 часа после завтрака, и, конечно, на воздухе совместно с родителями.

Любые занятия физическими упражнениями надо начинать с разминки, то есть с подготовки организма к более высокой двигательной нагрузке. В разминку надо включать:

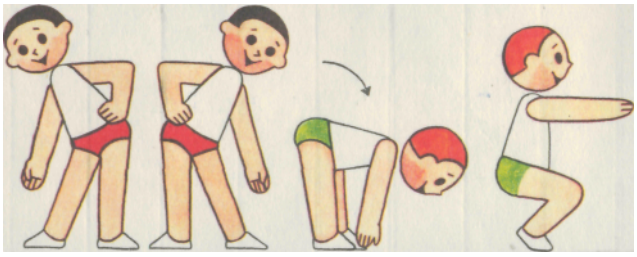
- упражнения в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен;



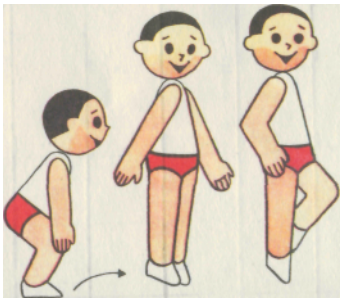
- упражнения для рук (круговые вращения в разных направлениях);



- наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Приседания;



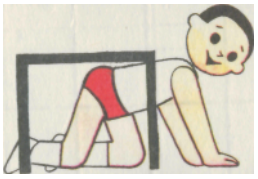
- различные прыжки на месте, с продвижением на двух и одной ноге;



После **разминки** содержание основной части занятий следует направить на развитие определенных качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости.

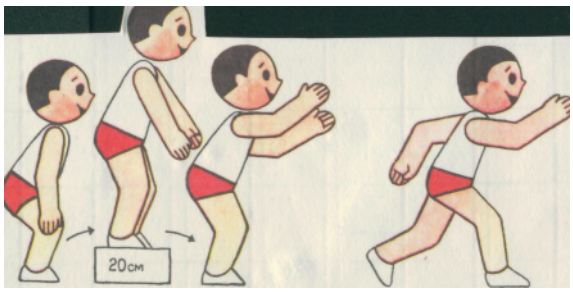
ВЫНОСЛИВОСТЬ - вырабатывается бегом по пересеченной местности с преодолением препятствий или на дальность (для детей 5—6 лет бегать не более 1 5—2 мин).

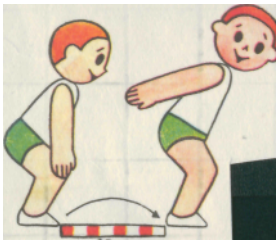
ЛОВКОСТЬ - сидя на бревне, передвигаться вперед и назад с помощью рук и ног, ползать на животе, проползать под скамейкой или стулом, перелезать через препятствие.



ГИБКОСТЬ — стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен, лежа на спине, подтягивать голову и ноги к груди (группировка), лежа на животе, опираясь руками, выпрямлять их, прогибаясь в пояснице. Стоя, делать наклоны вперед до касания руками пола, стараясь не сгибать ноги, поднимать поочередно прямые ноги в различных направлениях.

ПРЫГУЧЕСТЬ - прыгать, продвигаясь вперед на 3—4 метра, перепрыгивать на двух ногах 5—6 предметов (высота 15— 20 см), прыгать в длину с места не менее 80 см, в высоту — 30—40 см, впрыгивать на возвышение до 20 см (рис.8).





ЛОВЛЯ И МЕТАНИЕ - бросать мяч в цель (5—9 м), перебрасывать мяч и ловить его в движении. (Рекомендуемые упражнения даны для детей 5—6 лет. Уменьшение или увеличение нагрузки и требования должны меняться в зависимости от возраста и физических возможностей ребенка). Все рекомендуемые упражнения должны выполняться и родителями так, чтобы дети копировали их и повторяли (лучше выполнять в игровой форме — кто выше, кто быстрее, кто дальше).

Огромной радостью для детей будет зимняя воскресная прогулка в лесу на лыжах. Учить детей кататься на лыжах следует с 3—4 лет. Сначала ступающим и скользящим шагом, постепенно увеличивая нагрузку. В 5 лет надо осваивать переменный шаг, ходить по слабопересеченной местности. Делать повороты переступанием на месте вправо, влево и кругом. Взбираться на горку ступающим шагом, прямо, наискось, полуелочкой. Проходить на лыжах расстояние 0,5— 1 км. Обучать детей следует в игровой форме „чем дальше, тем лучше", „догонялки". Не менее интересным может быть время, проведенное в летнем или осеннем лесу. Собирание грибов, цветов, ягод — это тоже своего рода физические упражнения. А как интересно и полезно повиснуть, вытянуться на обыкновенном суку, залезть с помощью папы на дерево, попрыгать через пни и с пня.

Все эти упражнения — хорошая физическая нагрузка. Непременно используйте любой естественный водоем, пригодный для плавания, приучайте детей любить воду, держаться на воде и, конечно, плавать. Это доставит им много радости. Начните с простого — не бояться воды, выдыхать в воде, опустив лицо в воду, приседать под воду с выдохом (поиграйте „кто дольше под водой").

В любую погоду можно найти возможность провести воскресный день на воздухе (игра с мячом, прыжки через скакалку, ходьба по бревну или доске, перешагивание через препятствие, перепрыгивание, катание на велосипеде).

При занятиях с детьми любого дошкольного возраста надо всегда помнить об их инициативе, самостоятельности, желании выразить себя. Желаем успеха!