

Консультация для родителей «Веселая физкультура для детей в квартире»

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, жизнерадостным, хорошо физически развитым. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны, затем они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося организма. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка, взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Недостаток движений вызывает изменения в ЦНС, эндокринной, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ, к снижению работоспособности организма. Роль движений для развития психики и интеллекта велика.

От работающих мышц импульс постоянно поступает в мозг, стимулируя ЦНС. Чем более тонкие движения приходится выполнять ребенку и чем более высокого уровня координация движений, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы, но и увеличивает энергетические резервы организма. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т.е. идет ее «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Ученными установлена прямая зависимость между уровнем ДА детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физ. упражнений, в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений, активно формируются нравственно-волевые качества, целеустремленность, находчивость, выдержка. Дети испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.

Имеет значение отношение родителей к физкультуре. Их положительный пример существенно влияет на формирование у детей стремление заниматься физ.культурой в свободное время самостоятельно или вместе с родителями. Формы здесь разные - походы пешком, игры во дворе, выполнение упражнений дома (в квартире). Роль взрослого - не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, а разнообразить двигательную деятельность. Предлагаем комплекс упражнений, которые можно выполнить ребенку с родителями дома под музыку.

Комплекс упражнений совместно со взрослыми.

Ребенок и взрослый встают парами.

1. «Посмотри на руки»

И.п.-встать спиной друг к другу, взяться за руки. Поднимать и опускать руки. 4раза

2. «Пружинки»

И.п.-стоять лицом друг к другу, ладони соединить. Поочередно сгибать и разгибать руки. 4раза

3. «Качели»

И.п.-поставить ноги на ширину плеч, развести руки в стороны («лодочка»), наклониться влево-вправо. 4раза

4. «Поздоровайся»

И.п.-стоять на коленях спиной друг к другу. Выполнять повороты влево-вправо так, чтобы встретиться ладошками. 4раза

5. «Весы»

И.п.-встать, взявшись за руки. Ребенок приседает, взрослый держит за руки и наоборот.

6. «Пружинистые наклоны»

На счет 1-2-3-ребенок выполняет пружинистые наклоны, взрослый помогает ему, положив ладони на лопатки ребенка.. На счет 4-выпрямиться.

7. «Гребцы»

И.п.-сидя, ноги врозь, упор в спину взрослого, держась за руки. На счет 1-ребенок наклоняется вперед, взрослый назад. На счет 2-ребенок отклоняется назад, взрослый вперед.

8. «Краны»

И.п.-лежа на спине голова к голове, держась за руки. Поднять вверх прямые ноги и постараться носками ног достать носки ног своего товарища.

9. «Прыжки»

Прыгать на обеих ногах, положив руки на плечи друг другу.

**Инструктор по физической культуре
Кандаурова Т.В.**