

**Консультация для родителей**  
**«КАПЕЛЬКИ ЗДОРОВЬЯ»**

Подготовил:  
инструктор по ФК  
Павлова Н.М.

## **Консультация для родителей «КАПЕЛЬКИ ЗДОРОВЬЯ».**

Благополучие любого общества в немалой степени зависит от состояния здоровья детей. Задача педагогов помочь родителям организовать физкультурно-оздоровительную работу в домашних условиях. Главное пробудить у родителей интерес к физическому развитию ребенка с раннего возраста и убедить их в том, что систематические занятия помогают ему приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость и т.д. Это положительно сказывается не только на физическом развитии ребенка, но и на его психическом развитии (появляются самостоятельность, хорошая реакция, увеличивается запас новых слов, формируется культурное поведение и т.д.)

### **Оздоровительные упражнения**

Освоить нужные движения ребенку помогают игры с предметами. Поэтому здесь важна изобретательность родителей, которые могут смастерить различные преграды для перелезания, перепрыгивания, раскачивания из предметов – как привычных для ребенка (стулья, кубики, маты), так и необычных (коробки). В дальнейшем дети сами изобретают дорожки препятствий и с удовольствием преодолевают их.

1. Мама садится на пол, раздвинув ноги, и ставит между ними ребенка, держа его за руки. Ребенок на двух ногах перепрыгивает то через левую, то через правую ногу матери: когда он подпрыгивает вверх, мать сдвигает ноги, и ребенок, раздвинув ноги, садится на обе ее ноги. Все это время мать поддерживает ребенка за обе руки и приучает его правильно выбирать момент для каждого движения.

2. Мама становится на колени и упирается в пол руками, превращаясь в «лошадку». Ребенок пролезает у нее под животом, взбирается на спину и снова пролезает под животом.

3. Мама встает в позу лошадки (как в упражнении 2), ребенок взбирается ей на спину, держась руками за ее шею, после чего по счету «раз, два, три!» мать начинает раскачиваться, чтобы сбросить «седока».

4. Мама и ребенок садятся на пол спиной друг к другу и вытягивают ноги вперед. Затем, согнув ноги и упираясь руками в пол, стараются потеснить друг друга спинами. Мать, естественно, соразмеряет свои силы, чтобы дать ребенку максимальную возможность победить.

5. Мама ложится на спину и вытягивает ноги, а ребенок взбирается на них и берет мать за руки. Затем она сгибает ноги и раскачивает их вправо-влево и вверх-вниз. Ребенок должен сохранить равновесие.

6. Мама принимает такую же позу, как в упражнении 5. Кладет ребенка животом на свои ноги и, подняв их высоко, раскачивает вверх-вниз, вправо-влево, слегка поддерживая ребенка, который должен сохранять равновесие.

7. Ребенок встает на колени и упирается руками в пол. Мать берет его ноги за голени и приподнимает над полом. Ребенок, поочередно передвигая руки, передвигается вперед.

8. Начало такое же, как в упражнении 7, но затем мать поднимает ноги ребенка до вертикального положения. Ребенок поднимает голову и старается смотреть как можно дальше.

9. Мать крепко обхватывает руки ребенка за запястья. Прижимая его, раскачивает вправо-влево, вверх-вниз или вращает вокруг себя. Ребенок во время вращения может сгибать ноги в коленях.

10. Мать встает, чуть сгибая колени, и берет одну или обе руки ребенка, который, упираясь ногами в колени, а затем в живот матери, старается забрать как можно выше. Мать, приподнимая его за руки, помогает ему.

11. Начало, как в упражнении 10, но дальше ребенок поднимает ноги вверх и, пропустив их между рук, делает полный оборот назад.

12. Мать крепко берет ребенка за руки, и он при ее поддержке начинает подпрыгивать. Усложняя упражнение, ребенок может приземляться то правее, то левее.

13. Ребенок берется вытянутыми руками за палку, которую держит мать, постепенно приподнимая ее. Приподняв, начинает слегка раскачивать вперед-назад, вправо-влево. Ребенок раскачивается и сам, поджимая ноги.

Под влиянием занятий и общего укрепления мышц происходит освоение основ правильной осанки. Сохранение правильной осанки гарантировано, если родители контролируют ребенка в регулярном укреплении мышц груди, спины и бедер, голеней и ступней, которые принимают основное участие в сохранении выпрямленного положения тела.

Будьте здоровы!