

# **РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ И КРЕПКИМИ**

Воспитатель МБДОУ «Детский сад № 54»  
Серова Светлана Васильевна

# ЗАРЯДКА ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

- **Достань солнышко.** Скажите малышу, что солнце светит прямо у него над головой (можете держать в руках желтый воздушный шар). Попросите его достать солнышко. Он будет вытягивать ручки вверх и подниматься на носочки. Вот вам и упражнение № 1.
- **На носочках и на пяточках.** Спросите у ребенка: как он умеет ходить на носочках и на пяточках? Покажите, как это делать. Пусть кукла или любимая мягкая игрушка тоже примут участие и продемонстрируют свои способности.



- Приседания. Как научить ребенка приседать? Разбросайте по комнате разные предметы (или игрушки) и попросите малыша приносить их вам по одной и складывать, например, в коробку. Условия игры «заставят» его приседать.
- Мостик. Этот мостик отличается от взрослого, потому что выполняется наоборот. Малыш должен стоять на руках и стопах, но не животом, а спиной вверх. Следите, чтобы он выпрямлял колени. Загляните крохе в лицо и спросите: «А кто у нас мостиком стал?»

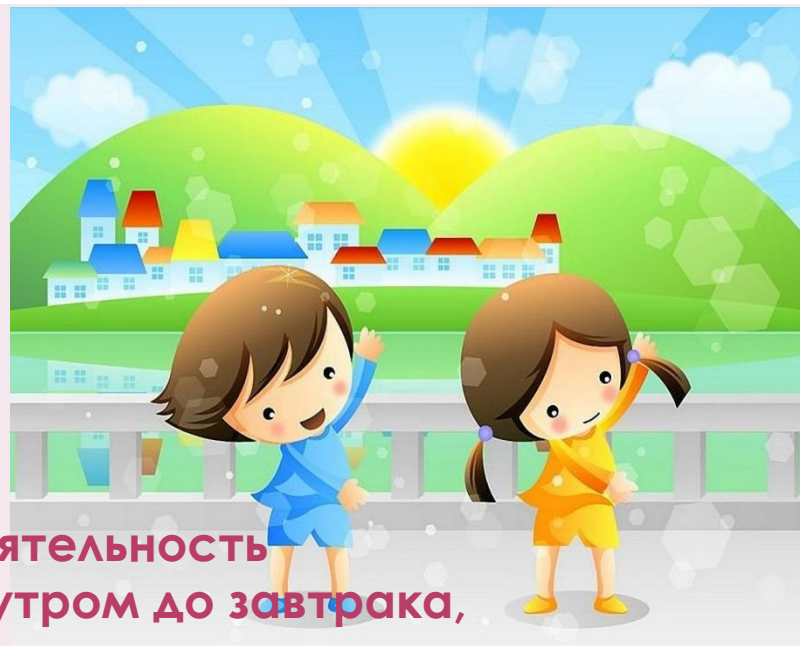


- Паровозик. Пусть малыш станет на четвереньки и покажет, как едет паровоз. Можно сопровождать движения звуками: «чух-чух». Обозначьте траекторию движения «паровозика», пусть попробует сделать задний ход.
- Бег и прыжки. Спринтерский бег для двухлетнего карапуза, скорее всего, закончится падением. Учиться быстрому бегу постепенно. Для хорошей координации движений и равновесия предложите малышу бегать между расставленными предметами. После бега займитесь прыжками. Это не составит огромного труда: попросите малыша показать, как прыгает заяц.



# Двигательная активность

Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна и во время прогулок (утром и вечером). во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными.





**Поддержанию оптимальной двигательной активности детей на занятии способствуют: продуманность общеразвивающих упражнений, основных движений, организация детей на занятии, расстановка пособий, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, его группы здоровья, степени двигательной активности.**

# Мероприятия с родителями

Совместные мероприятия с родителями по физическому развитию, совместные подвижные игры имеют большое значение для малышей.

Движение развивает мыслительную активность. А пример взрослых является важным фактором в формировании привычки здорового образа жизни.



# На прогулку

- Детям легче всего научиться раздеваться, не же ли одеваться. В возрасте полутора лет они уже могут самостоятельно снять шапку, носки. Но не стоит на этом останавливаться, так как процесс раздевания связан с процессом одевания. Пусть ребенок привыкает к самостоятельности.





- **Вы можете лишь помочь ребенку вывернуть вещи с изнаночной стороны, расстегнуть сложные застежки, при этом объясняя ему для чего вы это делаете. Положите одежду ребенка на доступное для него места, сначала он будет лазить в них, а после начнет одевать.**



**Дети в этом возрасте очень любят подражать родителям, поэтому одевайтесь перед ребенком, когда он сам одевается, также вы можете это перевести в игру «кто быстрее оденется». В это время вы должны объяснять в каком порядке нужно одеваться.**

# Прогулки на свежем воздухе



Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения подвижных игр, индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности.



# Закаливание

- Решив закаливать ребенка с раннего возраста, подойдите к этому вопросу со всей серьезностью и ответственностью. Начав процесс, не отступайте и не бросайте на полпути. Запаситесь терпением и пониманием, ведь не каждый ребенок сразу будет готов к таким новшествам. Не заставляйте силой и давлением, а собственными действиями покажите ему пример, и ребенок с удовольствием к вам присоединится.



# Тихий час

- Перед тем как уложить детей спать, их необходимо успокоить. Организуйте спокойные игры (например, настольные, игры - потешки и др.). Почитайте детям книгу. Спокойные виды деятельности позволят ребятам осуществить плавный переход от активных игр к отдыху.



- **Обязательно организуйте водные процедуры. Проводите обливание ног, которое не только обеспечит выполнение гигиенических требований, но и будет способствовать закаливанию детей. В холодное время года возможно обтирание при помощи махровой рукавицы.**



- **Обратите внимание на свет в спальней комнате. Он должен быть приглушенным, шторы по возможности закрыты. Включите детям спокойную музыку (например, колыбельные, классические произведения). Она позволит детям успокоиться и расслабиться. Кроме того, слушание музыки будет способствовать эстетическому воспитанию дошкольников.**



# Кормление



- На втором году жизни малыш должен научиться пользоваться ложкой. На третьем необходимо помочь овладеть ему вилкой. На протяжении этого года ребенок должен осваивать навыки:
  - потребность и умение мыть руки перед едой,
  - аккуратно есть,
  - правильно держать ложку,
  - пользоваться салфеткой, самому доставать её и убирать,
  - не уходить из-за стола, не окончив еды,
  - не мешать есть другим членам семьи,
  - без напоминания благодарить, встав из-за стола.





# Бассейн

- Плавание - это жизненно важный навык, необходимый человеку в разнообразных жизненных ситуациях.
- Занятия по плаванию являются эффективным средством оздоровления, физического развития и закаливания детей. Также занятия по плаванию имеют и огромное воспитательное значение: они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность; вырабатывают умение действовать в коллективе; воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.



# Спасибо за внимание!

Материалы сайта «Все для детского сада»

