

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное
учреждение центр развития ребенка –
детский сад №44 «Золушка»

Здоровый образ жизни и утренняя гимнастика в семье (консультация для родителей)



Горбачева Т.М.,
инструктор по
физической культуре

Старый Оскол
2012

ребенка начинается с
организации здорового
образа жизни в семье.



Здоровый образ

ЖИЗНИ:



- ❖ благоприятный эмоциональный климат в семье;
- ❖ дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку;
- ❖ правильно организованное рациональное питание;
- ❖ использование движений, физических упражнений на воздухе;
- ❖ достаточная трудовая активность; образное поведение взрослых.

на нервную систему и на личность детей разногласия взрослых:



- ❖ отец слишком строг, а мать мягка;
- ❖ когда родители проводят одну линию в воспитании, а бабушка другую и т.д.

От личных качеств родителей зависит многое:

- ❖ умение общаться с ребенком;
- ❖ что заинтересовало ребенка;
- ❖ поддержать и развить его интерес;
- ❖ подсказать новые варианты использования движения;
- ❖ новые способы его выполнения



играет:



- ❖ увлеченность родителей спортом;
- ❖ умение показать движение;
- ❖ увлечь ребенка игрой в догонялки, мяч и т.д.

Поблизко создать условия, в которых ребенок удовлетворил бы свою потребность в двигательной активности:

- ❖ следует не препятствовать движениям ребенка;
- ❖ поощрять инициативу;
- ❖ использовать игрушки, модульные конструкции.



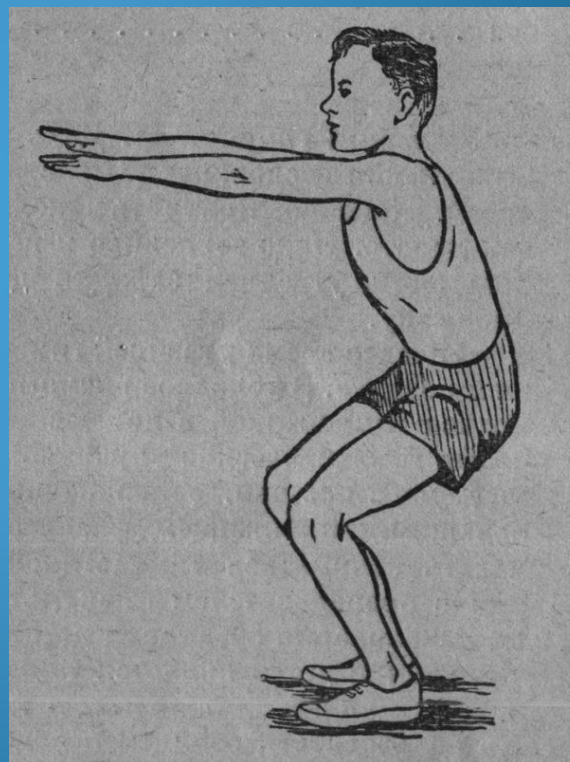
У каждого члена семьи могут быть излюбленные виды физической культуры:

- ❖ мама спешит в бассейн;
- ❖ папа - на теннисный корт;
- ❖ дочь - на занятия в гимнастический зал;
- ❖ бабушка и дедушка – на загородные прогулки.



Но есть вид физической культуры, который
полезен и необходим каждому.
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.

- ❖ помогает организму пробудиться от сна;
- ❖ способствует повышению работоспособности;
- ❖ улучшает самочувствие;
- ❖ дает бодрость.



У каждого возраста свои физиологические ВОЗМОЖНОСТИ:

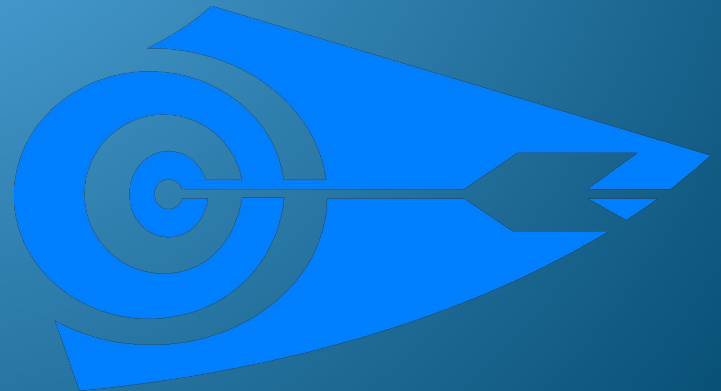
КАЖДЫЙ ЧЛЕН СЕМЬИ
ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ В
ЗАРЯДКУ УПРАЖНЕНИЯ,
КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ
И ПОЛЕЗНЫ ЕМУ.



- ✓ Для дошкольников это – упражнения, стимулирующие развитие двигательных навыков.
- ✓ Для ребят постарше – предупреждающее нарушение осанки.
- ✓ Для дедушек и бабушек – упражнения, способствующих улучшению подвижности суставов.
- ✓ А маме и папе полезно укреплять основные мышечные группы.

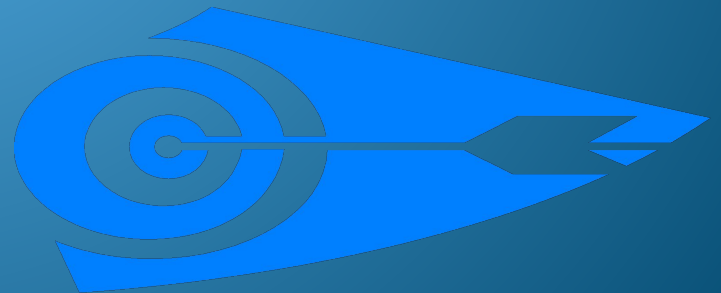
САМЫМ МАЛЕНЬКИМ

- Подбрасывать и ловить мяч (небольшой) двумя руками. Повторить 5-7 раз.
- Перебрасывать мяч с одной руки на другую (сначала перед собой, затем над головой). Повторить 5-7 раз
- Прыгать с поворотом на 180 и 360 градусов то в одну, то в другую сторону. Повторить 4-6 раз.



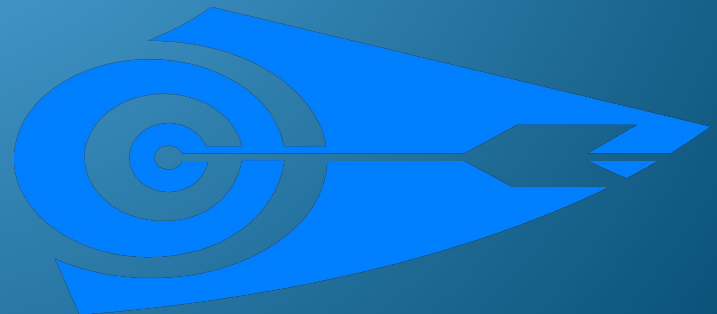
подросткам

- *И.п.* – лежа на полу лицом вниз, руки вперед. И приподняв руки над полом, медленно отвести их назад (вдоль туловища); вернуться в *и.п.*. Дыхание произвольное. Повторить 4-8 раз.
- *И.п.* – лежа на полу лицом вниз, руки в стороны. Приподняв руки и голову над полом, поднять правую ногу, держать 4-6 секунд. Вернуться в *и.п.*. То же левой ногой. Повторить 3-6 раз каждой ногой.
- *И.п.* – лежа на спине, прямые руки за головой. Приподняв прямые ноги над полом, делать ими движения вверх-вниз («ножницы») с небольшой амплитудой. Повторить 15-20 раз.



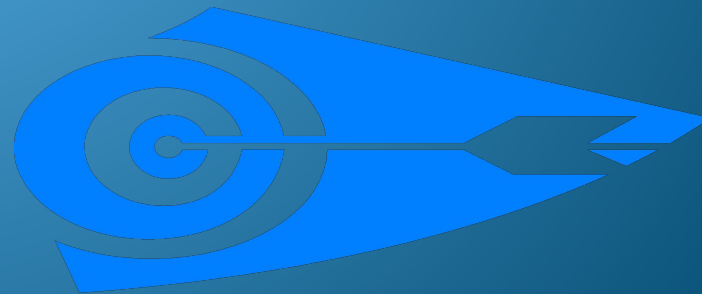
РОДИТЕЛЯМ

- *И.п.* - стоя, ноги врозь. Присесть на левой ноге, руки на колене; вернуться в и.п.. То же на правой ноге. Дыхание произвольное. Повторить 3-10 раз на каждой ноге.
- *И.п.* – лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Круговые движения сомкнутыми ногами (ноги согнуть, выпрямить вверх, опустить в и.п.. Дыхание произвольное. Повторить 6-30 раз.
- *И.п.* – сидя на полу, руки назад. Опираясь на прямые руки и ноги, приподнять таз; держать 4-7 секунд, вернуться в и.п.. Дыхание произвольное. Повторить 3-10 раз.



БАБУШКАМ И ДЕДУШКАМ

- *И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Медленно поднимать руки вверх, поворачивая ладони вверх-вниз, сжимая и разжимая пальцы, затем расслабляя, опустить руки в и.п.. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.*
- *И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом. Дыхание произвольное. Повторить 10-30 раз в каждую сторону.*
- *И.п. – стоя и держась за опору, ноги врозь. Присесть, не отрывая пяток от пола, и сделать 3-5 пружинящих движений. Встать, поднимаясь на носках. Дыхание произвольное. Повторить 5-10 раз.*



**СОВМЕСТНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ
УПРАЖНЕНИЙ – ПРЕКРАСНАЯ
ШКОЛА К СЕМЕЙНОМУ
КОЛЛЕКТИВУ, К
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВМЕСТЕ».**

УДАЧИ ВАМ!!!

