

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:

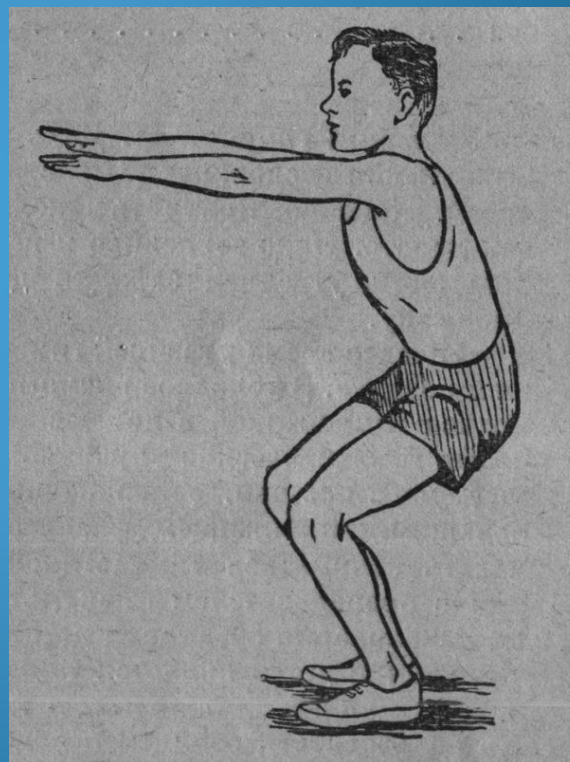
- ❖ мама спешит в бассейн;
- ❖ папа - на теннисный корт;
- ❖ дочь - на занятия в гимнастический зал;
- ❖ бабушка и дедушка – на загородные прогулки.





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:

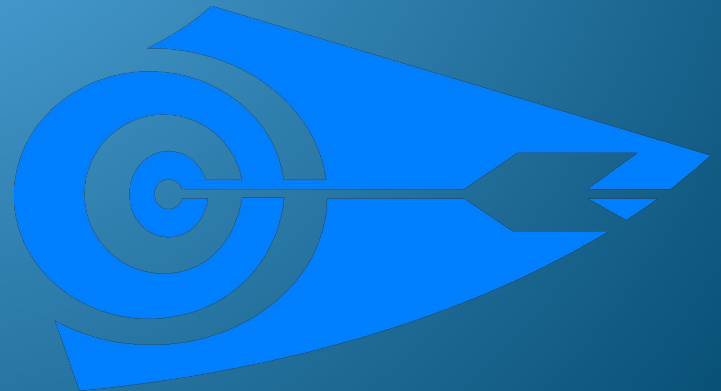
КАЖДЫЙ ЧЛЕН СЕМЬИ  
ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ В  
ЗАРЯДКУ УПРАЖНЕНИЯ,  
КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ  
И ПОЛЕЗНЫ ЕМУ.



- ✓ 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.

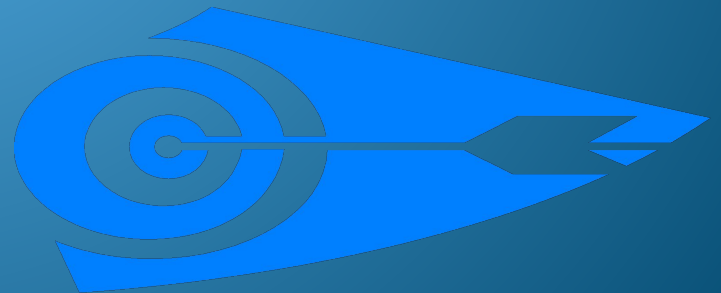
# САМЫМ МАЛЕНЬКИМ

- 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.



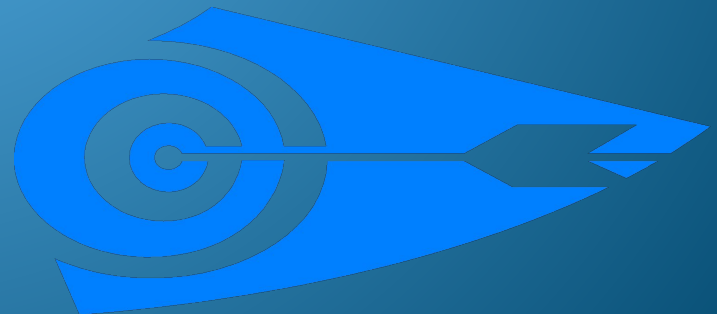
# подросткам

- *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.*



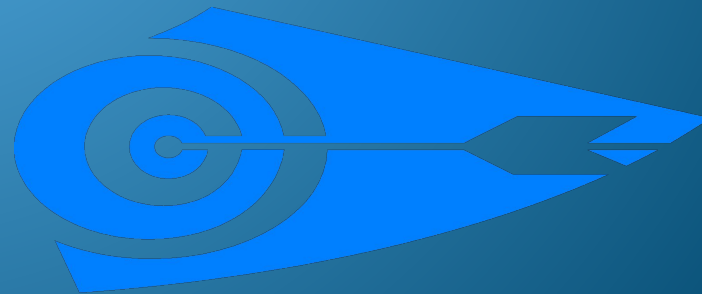
# РОДИТЕЛЯМ

- *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!!!**

