

Консультация для родителей на тему:

Физическое воспитание в семье



На *четвертом* году жизни ребенок охотно подчиняется ритму движения. Он не боится спрыгнуть с высоты 30-40 см, в длину прыгает на 60 см и без страха взбирается по лестнице, особенно если был уже подготовлен. Задача родителей – развивать у ребенка ловкость и быстроту реакции, вырабатывать у него правильную осанку и легкую, красивую походку.

На *пятом* году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, делает большие успехи в прыжках, в метании и беге.

В последующих *шестом и седьмом* годах жизни ребенка нужно подготовить не только умственно, но и физически к школьному образу жизни, к сосредоточенной работе. Его двигательные способности, если их развитие сознательно направлялись родителями, уже достаточно велики.

Оздоровительные упражнения

(Попробуйте с малышом дома)

Птичка: Ребенок сидит, ноги скрестно, сгибает руки в локтях, касаясь пальцами плеч (крылышками). Взрослый помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его лопатки и притягивая локти как можно ближе к телу. Затем ребенок выполняет прыжки на месте.

Часы: В положении сидя, ноги скрестно, руки на коленях ребенок покачивает головой вперед и назад, вправо и влево (бим – бом, тик – так, тики – таки). Взрослый следит за тем, чтобы спина оставалась прямой.

На носки – на пятки: Ребенок чередует стойку на носках, вытянувшись, со стойкой на пятках.

Кто сумеет?: Лежа на спине, ребенок пытается сесть без помощи рук. Взрослый помогает ему, прижимая ступни к полу. Затем в положении сидя ребенок низко наклоняется вперед, опуская лицо на колени, и руками дотрагивается до носков.

Сядь на пятки: Ребенок, стоя на коленях, садится на пятки, взрослый следит за тем, чтобы осанка была правильной.

Кошечка: Стоя на четвереньках, ребенок откидывает голову назад и прогибается, потом наклоняет голову вперед и выгибает спину. Взрослый следит за тем, чтобы руки были постоянно напряжены. Упражнение способствует подвижности позвоночника.

Юлия Владимировна Ефремова,
инструктор по физической культуре