**НДОЧУ «Благовест»**

**Консультация для родителей**

**«Растим детей здоровыми»**

****

**Подготовила воспитатель:**

**Романенко Л.Н.**

**2022г.**



**Растить здорового человека –**желание любой семьи. Но как правильно организовать режим дня ребёнка, и какие формы использовать для гармоничного развития? – часто спрашивают родители.
Уважаемые мамы и папы, привычной необходимостью в режиме дня ребёнка должны стать регулярные занятия физкультурой. Лучшее время для занятий – через 1 – 1,5 часа после завтрака и, конечно, на воздухе совместно с родителями.
Любые занятия физическими упражнениями надо начинать с разминки, т.е. с подготовки организма к более высокой двигательной нагрузке.
**В разминку надо включать:**

* Упражнения в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен;
* Упражнения для рук (круговые вращения в разных направлениях);
* Наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад. Приседания.
* Различные прыжки на месте, с продвижением на двух и одной ноге.

После разминки содержание основной части занятий следует направить на развитие определённых качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости.
**^ ВЫНОСЛИВОСТЬ –**вырабатывается бегом по пресечённой местности с преодолением препятствий или на дальность (для детей 5-6 лет бегать не более 1,5 – 2 мин).
**^ ЛОВКОСТЬ –**сидя на бревне, передвигаться вперёд и назад с помощью рук и ног, ползать на животе, проползать под скамейкой или стулом, перелезать через препятствие.
**^ ГИБКОСТЬ –**стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен; лёжа на спине, подтягивать голову и ноги к груди (группировка); лёжа на животе и опираясь руками, выпрямлять их, прогибаясь в пояснице; стоя, делать наклоны вперёд до касания руками пола, стараясь не сгибать ноги, поднимать поочерёдно прямые ноги в различных направлениях.
**^ ПРЫГУЧЕСТЬ –**прыгать, продвигаясь вперёд на 3 – 4 м, перепрыгивать на двух ногах 5 – 6 предметов (высота 15 – 20 см), прыгать в длину с места не менее 80 см, в высоту – 30 – 40 см, впрыгивать на возвышение до 2о см.
**^ ЛОВЛЯ И МЕТАНИЕ –**бросать мяч в цель (5 – 9 м), перебрасывать мяч и ловить его в движении.
Рекомендуемые упражнения даны для детей 5 – 6 лет. Уменьшение или увеличение нагрузки и требования должны меняться в зависимости от возраста и физических возможностей ребёнка.
Все рекомендуемые упражнения должны выполняться и родителями так, чтобы дети копировали их и повторяли (лучше выполнять в игровой форме – кто выше, кто быстрее, кто дальше).
Огромной радостью для детей будет зимняя воскресная прогулка в лесу на лыжах. Учить детей кататься на лыжах следует с 3 – 4 лет. Сначала ступающим и скользящим шагом, постепенно увеличивая нагрузку. В 5 лет надо осваивать переменный шаг, ходить по слабопересечённой местности. Делать повороты переступанием на месте вправо, влево, кругом. Взбираться на горку ступающим шагом, прямо, наискось, полуёлочкой. Проходить на лыжах расстояние 0,5 – 1 км. Обучать детей следует в игровой форме «чем дальше, тем лучше», «догонялки».
Не менее интересным может быть время, проведённое в летнем или осеннем лесу. Собирание грибов, ягод – это тоже своего рода физические упражнения. А как интересно и полезно повиснуть, вытянуться на обыкновенном суку, залезть с помощью папы на дерево (не забывая о том, что нельзя ломать ветки), попрыгать через пни и с пня.
Все эти упражнения – хорошая физическая нагрузка. Непременно используйте любой естественный водоём, пригодный для плавания, приучайте детей любить воду, держаться на воде и, конечно, плавать. Это доставит им и вам много радости. Начните с простого – не бояться воды, выдыхать в воде, опустив лицо в воду, приседать под воду с выдохом (поиграйте «кто дольше под водой»).
В любую погоду можно найти возможность провести воскресный день на воздухе (играя с мячом, выполняя прыжки через скакалку, ходить по бревну или доске, перешагивать через препятствия, перепрыгивать, кататься на велосипеде).
При занятиях с детьми любого дошкольного возраста надо всегда помнить об их инициативе, самостоятельности, желании выразить себя.