

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

«На воздухе и дома».

(Игровые упражнения для развития ребенка).

- Как использовать природные условия в игровых целях?

Использование природных условий: свежего воздуха, неограниченного пространства, естественных природных объектов, обогащает двигательный опыт ребенка. Самостоятельность, смелость, находчивость, умение быстро ориентироваться в пространстве и преодолевать неожиданно встретившиеся препятствия – результат выполнения предлагаемых игровых заданий.

- Какие движения полезно выполнять на воздухе?

Прыжки – развивают силу, укрепляют мышцы. Взрослый должен научить ребенка мягко приземляться, амортизируя приземление голеностопным, коленным и тазобедренным суставами. При выполнении упражнений следует обратить внимание на то, что бы во время приземления дети сгибали ноги. Первые прыжки вниз совершаются с высоты, равной расстоянию от стопы до колена, затем высота увеличивается до 50см. для младших и до 80см. для старших детей. Для прыжков вниз можно использовать бортики песочницы, поваленные деревья, пеньки.

Опорные прыжки – развивают силу, гибкость, координационные способности детей, укрепляются мышцы плечевого пояса и спины. Это особенно важно для дошкольников, т.к. это неременное условие хорошей осанки. Для выполнения упражнений используйте любые естественные возвышенности.

Для развития равновесия используйте самые обычные предметы во дворе. Это может быть песочница, пеньки разной высоты, бревна, доски разной ширины, автошины.

- Виды движений на воздухе?

«Сохрани равновесие». Сначала для упражнений на равновесие используются предметы высота которых не превышает 20см. ,а ширина должна быть

равна примерно ширине плеч ребенка. В дальнейшем условия выполнения упражнений изменяются. Задания становятся более сложными.

«Попробуй проползти». Большую группу разнообразных движений малыша составляют ползание, переползание, пролезания, лазание. Эти упражнения чрезвычайно полезны для детей, т.к. способствуют укреплению мышц туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. Самое первое знакомство ребенка с окружающим миром происходит в процессе ползания. Лазая, ребенок получает пространственно-временные представления, узнает о форме, величине, свойствах предметов с которыми взаимодействует. В комнате, где находится ребенок, время от времени необходимо создавать игровые ситуации, в которых нужно преодолевать разного рода препятствия. Например, за «препятствием» находится яркая игрушка, поиграть которой можно только преодолев преграду. По мере освоения движений, упражнения усложняются.

- «Высота – это не страшно».

Ребенок, едва научившись ходить, пытается залезть куда-нибудь повыше. Предоставите ему невысокие лесенки- стремянки или гимнастические лестницы, где движения ребенка ограничены, так как можно только подняться вверх и спуститься, или передвигаться в сторону, стоя на перекладине. Разнообразить движения малыша помогает спортивный комплекс. Упражнения очень полезны для здоровья малыша. Выполнение их исключает переутомление, т.к. при этом одна группа мышц испытывает нагрузку, а другая активно отдыхает. Физическая нагрузка регулируется сам ребенком автоматически и бессознательно в зависимости от имеющейся у него потребности в движении. Занятия на спортивном комплексе способствуют развитию таких физ. качеств, как сила, выносливость, ловкость. Дети становятся смелыми. Первое знакомство с комплексом должно быть тщательно продуманно, чтобы исключить травмы. Именно взрослый подсказывает ребенку упражнения, которые можно выполнять на снарядах. После освоения ребенком несложного движения можно

предложить ему более сложный вариант. Переход от снаряда к снаряду выполняется на высоте.