

Консультация для родителей

«Папа, мама, я – дружная семья!»

Ребенку исполнилось 4 года, в нем многое изменилось. Тело ребенка изменило пропорции, активно идет формирование осанки, закладывается походка, привычные позы при сидении, стоянии и т.д.

Но сила мышц, поддерживающих скелет, недостаточна, утомляемость их велика и грозит разнообразными отклонениями в осанке. А последнее, в свою очередь, могут повлечь нарушения в деятельности самых разных органов и систем (сердце, легкие, сосуды, органов малого таза, система кровенаполнения головного мозга).

Поэтому необходимо воспитание физической культуры, воспитание здоровья.

Помните! Для организма ребенка пятого года жизни существенны не столько кратность выполнения упражнений, сколько качество выполнения, мы предлагаем вам комплекс физических упражнений в домашних условиях.

1. Ходьба – на пятку, на носок, на внутренней стороне стопы, на наружной стороне стопы.
2. Скольжение по отвесной прямой в позе стоя; пятки, лопатки, затылок касаются стены; не отрывая последнее присесть, а затем, скользя по стене встать.
3. Подпрыгивание: с места на ориентир; подпрыгивание с продвижением вперед на правой, левой ногах поочередно.
4. Ходьба « медведем» - приставным шагом.
5. Ползание по-пластунски, чередуя с « замиранием» в позе «рыбки», « сердитой кошечки».

Максимальная продолжительность занятия физкультурой – 30 минут, минимальная – 10 минут.

Ориентируйтесь на динамику показателей физического развития:

-рост – 102 (+ - 3 см)

-вес – 16 кг (+ - 1 кг)

-общее физическое развитие ребенка гармоничное, т е показатели веса, окружности грудной клетки соответствуют показателю роста;

-частота дыхания в минуту – 26

-частота пульса в минуту – 91-100;

Определять эти показатели надо не реже 2х раз в год.

При отклонении необходима консультация врача.

Рекомендуемые подвижные игры

Подвижная игра « Караси и щука»

Один член семьи выбирается «щукой». Шнуром образовать круг на полу –это камешки. Остальные члены семьи –это «караси», которые «плавают» внутри круга. «Щука» находится за пределами круга.

По сигналу: « щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать « карасей». « Караси» спешат скорее занять место за кругом и присесть, « спрятаться за камушки». Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой « щукой.»

«Охотники и зайцы»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные – зайцы. На одной стороне комнаты отводится место для охотника, на другой –дом зайцев. Охотник ходит по комнате, делая вид, что ищет зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на 2х ногах в разных направлениях. По сигналу « охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч.(в руках у него 2-3 мяча) . те , в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев, охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежания травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из паралона или кусочков ткани.