


Детсад Краславского края "Pīlādzītis"
Рекомендации
от дошкольного спортивного педагога
Зинаиды Бернат

*Как родители могут помочь
своему ребёнку физически
развиваться*



 **Физическое развитие каждого ребенка протекает по-разному, иногда быстрее, иногда медленнее, иногда неожиданно внезапно. Родители должны учитывать, что именно семья играет важную роль в будущем развитии ребенка. То, чему дети будут ежедневно учиться у своих родителей и семьи, станет основой всей их будущей жизни. Что нужно знать и на что обратить особое внимание, чтобы способствовать физическому развитию вашего ребенка, чтобы он преуспел в жизни?**

Упражнения для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки у детей от 3 лет

- **«Книга на голове»:** ребенок кладет книгу на голову, выпрямляется, ходит по комнате. Вместо книги можно использовать другой предмет. Взрослый контролирует, чтобы ребенок шел прямо, предмет не падал и ребёнок не придерживал его руками.
- **«Коромысло»:** Взрослый рассказывает: «В древности ходили к колодцу с ведрами для воды. Ведра несли на коромысле, которые клали на плечи. Представьте груз на ваших плечах. Положите палку на плечи, выпрямите спину и плечи, «несите ведра» осторожно, чтобы вода не расплескалась.
- **«Самолеты»:** ребенок изображает самолет – ноги вместе, руки подняты в стороны на уровне плеч. Летайте по комнате, слегка наклоняясь вправо и влево, опуская руку при повороте.

Профилактика плоскостопия

- **«Массаж стоп»:** ребенок садится на стул, слегка вытянув ноги. Ступней правой ноги сильно массируйте голень левой ноги, время от времени меняя ноги.
- **«Катаем мяч»:** ребенок садится на пол или стул, ставит ногу на теннисный мяч и перекатывает его с носка на пятку, чередуя правую и левую ногу. Вы можете использовать два мяча одновременно и работать обеими ногами одновременно.
- **«Вязание ножками»:** ребенок сидит на полу, ноги согнуты в коленях, колени направлены наружу, ступни вместе. Он держит карандаши пальцами ног и рисует в воздухе воображаемые круги. Их перекидывают с одной «спицы» на другую, как петли для вязания.

Укрепление мышц ног и брюшного пресса

- **«Воздушный шарик-карандаш»:** ребенок стоит на коленях, садится на пяточки. Надувает живот и прогибается в талии, имитируя «воздушный шар», затем втягивает живот и выпрямляет спину, становясь «карандашом».
- **«Морская звезда»:** представьте, что вы морская звезда! В положении лежа на животе ребенок разводит ручки и ножки в стороны. Качайся на волнах!
- **«Велосипед»:** Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, выпрямлять ноги по очереди, имитируя езду на велосипеде.
- **«Воздушный футбол»:** лежа на спине, подтянув колени к груди, ударить по «воображаемому» мячу правой и левой ногой, затем обеими ногами вместе.

Упражнения для детей, перенёсших заболевания дыхательной системы

1. Перед выполнением дыхательных упражнений необходимо несколько раз зевнуть, встать прямо, поднять руки вверх, максимально потянуться и глубоко вдохнуть, слегка согнуть ноги в коленях, наклониться корпусом вперед и глубоко выдохнуть.
 2. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклониться влево, выдох. Выпрямитесь и вдохните, наклонитесь вправо, выдохните.
 3. Сядьте по-турецки, руки за головой, выпрямившись, запрокиньте голову назад и глубоко вдохните, затем наклоните корпус вперед и выдохните.
 4. Закинуть руки за голову, наклониться вправо, выдохнуть, выпрямиться, вдохнуть, затем повторить влево.
- **«Веселая пчелка»:** научитесь правильно дышать, обращая внимание на определенную часть тела. Ребенок свободно вдыхает, на выдохе произносит «з-з-з», представляет, что на его руке, ножке, носу сидит пчела.
 - **«Выдуй шарик из чашки»:** учите делать глубокие вдохи и выдохи. Поместите в чашку шарик от пинг-понга. Ребенок делает глубокий вдох, наклоняется над чашкой и сильно дует, чтобы шарик вылетел из посуды.