

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.

Утренней гимнастикой с ребенком дома можно заниматься с двухлетнего возраста. Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех органов и систем: сердечно-сосудистую, дыхательную, способствует формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия, воспитывает привычку заниматься физическими упражнениями ежедневно.

В холодное время года перед проведением утренней гимнастики следует проветрить помещение. Температура воздуха не выше 18-19 С. Очень хорошо, если ребенок привык выполнять гимнастику при открытой форточке. Следует подготовить и необходимое оборудование: коврик, шнур, флажки, ленты и др. Внимательно продумайте одежду и обувь ребенка. В теплые дни ребенок должен ходить без майки и по возможности босиком.

Утренняя гимнастика проводится до умывания и завтрака. Комплекс начинается с ходьбы. Ходьба сменяется бегом, затем снова следует перейти на ходьбу. И остановиться для выполнения упражнений. Они включают в себя разнообразные движения, укрепляющие все группы мышц. Для детей 2-3 лет подбирается 3-4 упражнения, чередующиеся в следующей последовательности:

Для плечевого пояса,
для рук,
для ног
для туловища
для ног.

Повторяются упражнения 4-5 раз. Длительность - 4-5 минут. Комплекс нужно менять через 5-7 дней.

Желаем успеха!

ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА МЕДИЦИНСКИХ СЛУЖБ ГОРОДА

РЕГИСТРАТУРА ДЕТСКОГО
ПОЛИКЛИНИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ
МУЗЦГБ г. НЕФТЕКАМСК - 4-92-70,
003

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ - 7-14-23

ТРАВМПУКТ МУЗЦГБ г. НЕФТЕКАМСК
-5-80-94

ПРИЕМНЫЙ ПОКОЙ
СТАЦИОНАРНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
МУЗЦГБ г. НЕФТЕКАМСК - 5-71-77

РЕГИСТРАТУРА
ПОЛИКЛИНИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ
МУЗЦГБ - 5-95-75

СТОМОТОЛОГИЧЕСКОЕ
ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
МУЗЦГБ г. НЕФТЕКАМСК - 5-52-10

РОДДОМ - 5-85-13

СТАРШАЯ МЕДСЕСТРА МДОБУ
детский сад №11 - 2-27-61

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 48 «Одуванчик»
г. Светлоград

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ
Для родителей

**ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ
В НАШИХ РУКАХ**



Подготовил:
инструктор по физической культуре
Черноволенко О.Н.

2024 год

ТОВЕСТКА:

1. «Актуальность темы. Результаты анкетирования родителей» (Выступление социального педагога)
2. «Здоровье детей в наших руках» (Выступление старшей медсестры ДОУ)
3. «Играйте с ребенком, и он всегда будет здоров» (Практическое занятие физинструктора)
4. «Комплекс упражнений утренней гимнастики в семье» (Практическое занятие воспитателя)
5. «Нестандартное оборудование в спортивном уголке» (Презентация выставки)
6. Решение семинара

УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕТЯМ С ПЛОСКОСТОПИЕМ

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком на шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тазике, наполненном раскрывшимися яловыми шишками.
2. Собираение пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования: кто больше принесет пальцами ног элементов лего на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску.
3. Из положения, сидя на полу (стуле) придвинуть пальцами ног подпятки разложенные на полу полотенце (салфетку), на которой лежит какой-то груз (например, книга)
4. Ходьба на пятках, не касаясь пола подошвой.
5. Ходьба по гимнастической палке, лежащей на полу, босиком приставным шагом.
6. Ходьба на внешней стороне стопы.
7. «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед) ребенок выполняет круговые движения ступнями в разных направлениях.
8. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.
9. «Утюжки». Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голеням, затем – круговые движения.
10. Поочередное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) по полу в течение трех минут.

Каким видом спорта можно заниматься дома?

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна **Ходьба на лыжах** (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обоих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед. К 4 годам обученный ребенок способен сам надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок, начиная с 20 до 40-45 мин. Можно пользоваться «буксировкой» - малыш стоит на лыжах, а родители тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами.

Катание на санках – самое доступное и веселое развлечение. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание создает высокий эмоциональный настрой.

С 5 лет летом можно учить ребенка **катанию на роликовых коньках** на асфальтовой дорожке.

Плавание является мощным фактором закаливания и средством физвоспитания. Можно обучать детей с 4 года жизни.

Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка ездить на 2-х колесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины). Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой.