

**Буклеты для родителей
по формированию у детей двигательной активности**

Двигательная активность и физические нагрузки

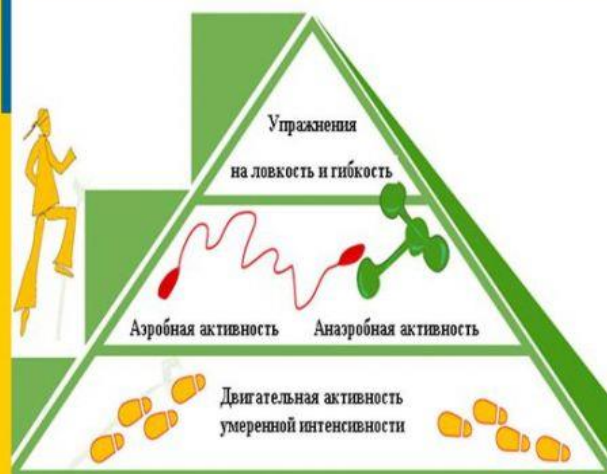
Дефицит движения и физических нагрузок – гиподинамия – чрезвычайно распространена в наше время, особенно среди школьников, студентов и людей умственного труда, вынужденных проводить много времени без движения, находясь в одной позе.

Гиподинамия – это еще не болезнь, но уже условие для развития многих недугов опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Двигательная активность и физические нагрузки – это лучшая профилактика множества заболеваний, которая не требует от тебя значительных трат по времени и соблюдения специальных условий. Пребывание на свежем воздухе, пешие прогулки и пробежки, купание, походы на природу – это уже то, что нужно!

В нашей жизни спорт уже занял прочные позиции. О пользе спорта и здорового образа жизни каждый из нас задумывается все чаще. В настоящее время поражает своим разнообразием и неповторимостью изобилие предлагаемых современных моделей спортивного оборудования, хотя сейчас уже трудно сказать, когда появились первые виды спорта и первые виды спортивного оборудования. Спортом можно заниматься на природе и в спортивных клубах, дома и на работе.

Спорт не только приносит здоровье, но и даёт жизненные силы и доставляет удовольствие. Многие люди, несмотря на загруженность каждого дня современной жизни, всё-таки находят время для занятия спортом.



Пирамида двигательной активности

Утренняя зарядка

Утренняя гимнастика, зарядка – это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения.

Когда мы спим, кровь в организме циркулирует медленнее и становится более густой, сердце бьется реже, чем во время бодрствования. Нервная система тоже отдыхает, все процессы в ней замедлены. Сразу после пробуждения у человека снижены умственная и физическая работоспособность, чувствительность, скорость реакций.

Такое состояние может сохраняться достаточно долго – до 2 часов. Но большинство из нас не могут позволить себе так долго «раскачиваться» по утрам. И вот, борясь с вялостью и желанием снова упасть в кровать, мы собираемся на учебу, а когда приходит время браться за дела, никак не можем сконцентрироваться.

Чем полезна утренняя зарядка

Утренняя зарядка повышает тонус всего тела, заставляет сердце начать работать, пробуждает нервную систему, улучшает обмен веществ.



На высокой ёлке,
Где колкие иголки. *(Взгляд поднять
вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как
иголки)*

Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть
кисти рук)*

На дворе настала осень, *(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно
приседают)*

Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы
вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и
прыгают на двух ногах)*

Суббота.

Мы в субботу пригласили
(Взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед. *(Повороты
туловища вправо, влево с приседанием)*

Щей капустных наварили, *(Обе кисти
рук сжаты вместе, круговые движения
обеих рук, туловище поворачивается
вслед за руками)*

Наготовили котлет. *(Ладони лежащие
одна на другой, меняются местами)*

Белки в гости прискакали, *(Прыжки на
месте)*

Посмотрели на столы ... *(Глаза широко
открыть и крепко их зажмурить)*

В лес обратно убежали *(Бег на месте)*



За орешками они. *(Постукивание
кулаками друг об друга)*

Воскресенье.

В воскресенье выходной,
Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на
месте)*

Смотрим вправо *(Поворот туловища
вправо, посмотреть взглядом назад)*

Смотрим влево, *(Поворот туловища
влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. *(Развести руки в
стороны и удивиться)*

Вот забор, а за забором, *(Руки
вытянуты перед собой, кисти рук
повернуты вертикально, пальцы
раздвинуты как иголки).*

Ходит лая грозный пёс, *(обе руки
одновременно перевести справа налево,
взгляд следит за руками)*

Вот корова замычала, "Му-у-у".
(Наклоны туловища вперёд)

Заработал паровоз, "Ду-ду-ду-у".
*(Имитация движущегося поезда на
месте)*

А лошадка бьет копытцем,
Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе,
приподнимаем и опускаем правую, а
затем левую ножки)*

Мы на этой карусели
Прокатиться захотели. *(Произвольные
круговые движения руками).*



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВЕСЁЛАЯ

ГИМНАСТИКА

Преимущества людей, регулярно занимающихся физкультурой:

- ❖ Они лучше выглядят. Тренированность предполагает повышение мышечного тонуса, снижение веса и уменьшение жировых запасов. Тренированные люди чаще следят за своим питанием и легче избавляются от таких вредных привычек, как курение и потребление алкоголя.
- ❖ Они здоровее психически. Тренированность придает человеку уверенность в себе, бодрость и улучшает его внешний облик.
- ❖ Тренированные люди меньше подвержены стрессу и напряжению. Они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабляться, но и умеют снимать напряжение с помощью определенных упражнений.
- ❖ У них меньше проблем со здоровьем. Тренированные люди лучше сопротивляются болезням, например, обычной простуде. Они реже «сидят на больничном» и тратят меньше денег на лечение.
- ❖ Они лучше спят. Им легче заснуть, сон у них крепче, и, проснувшись, они чувствуют себя свежее. Им требуется меньше времени на то, чтобы выспаться.

Занятия физкультурой:

- ❖ Улучшают работу сердца, укрепляют сердечную мышцу, увеличивают объем выброса крови.
- ❖ Расслабляют мышцы, находящиеся в напряжении, и снижают всплески негативных эмоций. Вы чувствуете себя лучше, меньше гневаетесь и раздражаетесь.
- ❖ Способствуют пищеварению и выделению, снижая количество газов и запоров.
- ❖ Укрепляют мышцы, кости, сухожилия, предотвращают вымыванию минералов из костей, оберегают от остеопороза.
- ❖ Балансируют работу эндокринной системы.
- ❖ Упражнения способствуют развитию умственных способностей.
- ❖ Улучшают вашу фигуру и комплекцию (помогают сбросить лишний вес).
- ❖ Повышают выносливость и отдаляют порог усталости.
- ❖ Занятия физкультурой балансируют работу всей нервной системы вашего организма, и от этого баланса во многом зависит ваше здоровье. И оно в ваших руках.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Физическая активность и здоровье



Общеизвестно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека.



Большинство людей занимаются физическими упражнениями для того, чтобы улучшить свою форму, повысить уровень тренированности. Быть в форме – это быть способным бодро, энергично и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданные жизненные трудности.

Хорошая физическая форма предполагает также эффективную работу сердца, легких, кровеносных сосудов и мышц.

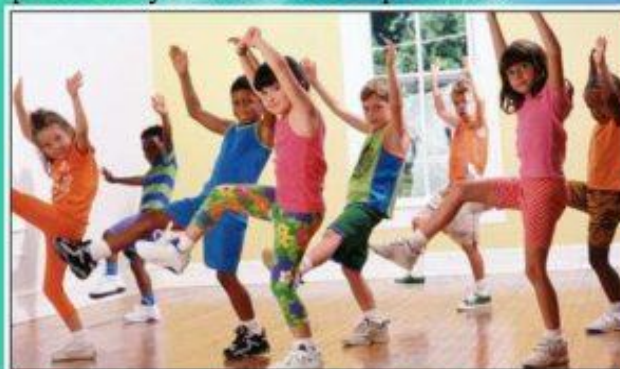
Существует в науке такое понятие – кинезофилия. Это физиологически обусловленная потребность, норматив (у каждого он свой) совершать в сутки определенное количество движений.

Недостаточная физическая активность (гиподинамия) провоцирует возникновение и развитие болезней сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, заболевания нервной

системы и костно-мышечного аппарата, ослабление защитных сил организма.

Профилактику гиподинамии нужно проводить в течение всей жизни, начиная с внутриутробного развития человека. Гиподинамия беременной женщины ведет к недоразвитию сердечно-сосудистой системы плода.

После рождения ребенка весьма отрицательно на сердце и сосуды действует тугое пеленание, всевозможные запреты, ограничивающие физическую активность ребенка.



Огромная ошибка родителей, воспитателей, учителей – ограничение движения детей дома, в детском саду, в школе, на улице. Ничем нельзя заменить физические занятия и взрослому человеку.

Физическими упражнениями нужно заниматься ежедневно, равномерно распределяя нагрузку: утром – утренняя гимнастика, ходьба пешком

на работу, затем производственная гимнастика, ходьба пешком с работы, прогулка перед сном и т.п.

Если трудовая деятельность не связана с двигательной активностью, то расширять физические нагрузки рекомендуется поэтапно.

Первый этап – дозированная, постоянно увеличивающаяся по расстоянию ходьба до легкой приятной физической усталости, но не до изнеможения.

Второй этап – специальные физические упражнения, включающие дозированный бег, которые нужно проводить под медицинским контролем. Основным принципом при этом должна стать постепенность снижения и увеличения нагрузки». Физические нагрузки и дозированные перегрузки, «сжигающие» эмоциональные стрессы, заставляют оптимально работать все системы организма, повышают сопротивляемость к инфекциям.



Двигательная активность дошкольника

«Береги здоровье смолоду» — этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Эти мудрые слова всегда были и остаются актуальными. Ведь только здоровый ребенок может развиваться гармонично и достичь в жизни, каких-либо успехов и результатов.

Двигательная активность — биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье человека. Она не одинакова в различных возрастных периодах, ведь у каждого возраста есть свои индивидуальные особенности.

Однозначно мнение ученых о том, что дошкольник «активный деятель, и деятельность его выражается прежде всего в движениях». Но по своей двигательной активности дети очень разные. Различия в объеме, продолжительности, интенсивности и содержании двигательной активности настолько велики, что выделяются отчетливо даже при обычном наблюдении дети средней, большой и малой подвижности.



Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении и всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше. Движения у таких ребят обычно уверенные, четкие, целенаправленные.

Малоподвижных детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти для себя пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую пространства и движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с активными движениями.

Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют от общего числа детей примерно ¼ часть. Они отличаются неуравновешенным поведением, чаще других

попадают в конфликтные ситуации. Из — за чрезмерной интенсивности движений они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Они чаще выбирают бег, прыжки, избегают движений требующих четкости и точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.





ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты растительного и животного происхождения.
- Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.
- Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества, улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.



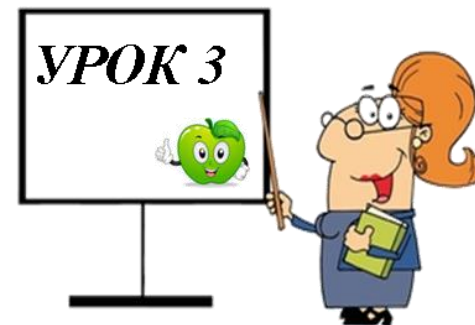
СПОРТ И ДВИЖЕНИЕ

- Человек – часть живой материи, часть биосферы. Как и все живое на планете, он рожден, чтобы двигаться.
- Во время занятий спортом человек чувствует себя здоровым, сильным, гибким и ловким, настоящим хозяином окружающего мира. Увеличивая свою двигательную активность, вы становитесь более энергичными, быстрее идет обмен веществ, омоложение клеток и оздоровление организма.
- Малоподвижный образ жизни ведет к застою крови, при этом снижается иммунитет, организм слабеет, и обостряются болезни.



РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

- Труд и отдых являются необходимыми состояниями человека для жизни. Сохранить работоспособность и крепкое здоровье можно только при правильном сочетании умственного и физического труда, а также активного отдыха и сна.
- Отдых требуется для снятия усталости и утомления, также способствует восстановлению работоспособности. Сон является одним из видов отдыха, во время которого осуществляется интенсивное восстановление организма.
- Правильный режим труда и отдыха позволяет сохранить крепкое здоровье и высокую работоспособность на длительное время.



Здоровый образ жизни –

это:

- рациональный режим дня;
- правильное питание;
- полноценный сон;
- двигательная активность;
- пребывание на свежем воздухе;
- отсутствие вредных привычек;



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры. Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждое из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

**Памятка
родителям
«Мы за здоровый
образ жизни»
средняя группа
д/с №29 «Ёлочка»**

Знаменитая фраза -
здоровье не купишь.
И добавим -
Взаимы его не
возьмешь. ...



Правила здорового образа жизни



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания.

Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.

Спорт

1. Каждый день гуляйте как минимум 20 минут.
2. Проходите пешком некоторое расстояние на или с работы.

Ходьба - простейший вид фитнеса для всех желающих. Она не требует специальной подготовки и присутствия тренера. Ходьба помогает стать стройнее и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Научно доказано - ежедневная 30-минутная пешая прогулка продлевает жизнь в среднем на 2 года!

3. Не менее раза в неделю ходите в спортзал.
4. Активно проводите выходные.

Если вы работали целую неделю, займитесь чем-то новым и интересным на выходных. Сходите на каток, в парк на пикник, съездите за город. Пусть каждые выходные запоминаются вам чем-то особым!

5. Делайте зарядку во время перерывов / рекламы.

Если вы чувствуете, что устали работать, а это обычно происходит каждые 40–50 минут, встаньте, потянитесь, сделайте пару отжиманий или приседаний. То же самое можно делать и во время отдыха и просмотра телевизора: как только началась реклама, встаньте и выполните упражнения.



Правила питания



1. Кушайте фрукты до обеда.
2. Не пользуйтесь торговыми автоматами.
3. Раз в неделю устраивайте вегетарианский обед или ужин.
4. Перейдите на хлеб из непросеянной муки (отрубной хлеб).
5. Кушайте обезжиренные или 1% молочные продукты.
6. Пейте минеральную воду.
7. Пейте чай на травах.
8. Старайтесь не пить напитки с молоком.



**Закаливание
спорт
движение**



– здоровья – достижения!

Закаливание

Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн! Такие ванны лучше принимать утром или вечером (не позже 18 часов), спустя 30-40 минут после еды. Начинаем с комнатной температуры, а затем постепенно понижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам не следует принимать воздушные ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

Гимнастика

Появилась в Китае за 4000 лет до н. э. В Древнем Египте популярны были плавание и рыбалка, а у персов – поло. Самой спортивной нацией были греки. Они развивали такие виды спорта, как борьба, метание дисков, состязание на колесницах и в беге. каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры. Со временем появились новые виды спорта, уточнились правила. Спорт стал профессиональным и популярным.



Обтирайся – закаляйся!

Приступаем к влажным обтираниям Сначала обтирают руки – от пальцев к плечу, затем ноги – от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Насухо вытрите полотенцем!

Обливаем ноги Начинаем обливание тёплой водой (+28С), затем снижаем на 1С в неделю. Но температура не должна быть ниже +18С! Не забудьте вытереть ноги насухо!
Обливаемся целиком Такое обливание - самое трудное. К этому нужно подготовить организм!

Здоровье детей зависит на :

10% - от экологии



10% - от здравоохранения

20% - от закаливания, физкультуры и спорта



60% - от образа жизни

«Мудрец будет скорее избегать болезни, чем искать средства против них»



Томас Мор



Рекомендации для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

Что такое закаливание?

Закаливание — это целый спектр мероприятий, который включает в себя воздушные и солнечные ванны, ножные ванны, обтирание, купания в открытых водоемах, контрастные процедуры, и даже хождение босиком.



Закаливание оказывает оздоравливающее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, увеличивает жизненную емкость легких, мышечную силу, нормализует артериальное давление и другое.

Виды закаливания:

- Закаливание воздухом
- Водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах, морской воде)
- Солнечные ванны
- Обтирание снегом
- Хождение босиком
- Моржевание
- Баня, сауна с купанием в холодной воде.



Обтирание

Проводите обтирание при температуре не ниже 18 °С. Делаются они просто. Смочите полотенце или кусок ткани холодной водой и быстрыми движениями оботрите руки, верхнюю и нижнюю часть туловища. Затем быстрым движением оботритесь сухим полотенцем.

Контрастный душ

1. Теплая вода (20-40 сек)
2. Горячая вода (комфортной температуры, 30сек-1,5 мин)
3. Холодная вода (20сек-1 мин)
4. Горячая вода (20-40 сек)
5. Холодная вода (1 мин и более).

Закаливание ног

Вечером, за час до сна, опустите ноги, примерно до середины голени, в прохладную воду (на 3 минуты). Начинайте с температуры 37–38 °С, понижая каждые 2 дня на 1 °С. Через 2-3 месяца вода может быть уже ледяной.

33 рекомендации родителям гиперактивных детей

1. Определите допустимые рамки поведения. Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя. Также важна последовательность. Если сегодня ребенку нельзя на ночь шоколадку, значит, и завтра тоже нельзя, и в последующие дни тоже.
2. Следует помнить, что поступки гиперактивного ребенка не всегда умышленные.
3. Не впадайте в крайности: не стоит допускать излишнюю вседозволенность, но и не стоит требовать выполнения непосильных задач.
4. Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности. Только не переусердствуйте, если правил будет слишком много, гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.
5. Проявляя настойчивость в выполнении требований, делайте это нейтральным тоном, одними и теми же словами, сдержанно, спокойно, автоматически. Старайтесь не говорить более 10 слов.
6. Подкрепляйте устные требования зрительным примером как надо правильно делать.
7. Не стоит требовать от ребенка одновременного исполнения аккуратности, внимательности и усидчивости.
8. Не настаивайте на обязательном извинении за проступок.
9. Реагируйте на неправильное поведение ребенка неожиданным образом: повторите за ребенком его действия, сфотографируйте его, пошутите, оставьте одного (только не в темном месте).
10. Придерживайтесь распорядка дня. Приемы еды, прогулки, игры и другие занятия должны проходить по одному графику. Гиперактивного ребенка нельзя отстранять от выполнения обычных для других детей требований, он должен уметь справляться с ними.
11. Не позволяйте ребенку браться за новое дело, пока он не доделал первое.

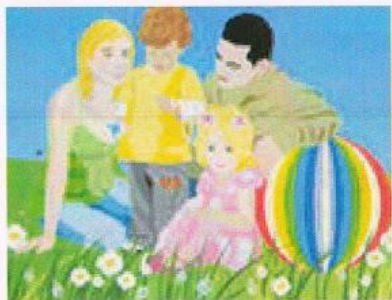
12. Заранее сообщайте ребенку временные рамки для его игровой деятельности и ставьте будильник. Когда об истечении времени напоминает таймер, а не родитель, агрессивность ребенка ниже.

13. Не позволяйте ребенку долго находиться за компьютером и телевизором, особенно если он смотрит программы агрессивного и негативного содержания.
14. Старайтесь ежедневно обеспечивать ребенку длительные прогулки на свежем воздухе.
15. Для гиперактивных детей нежелательны такие физические занятия, как бокс и силовая борьба.
16. Более эффективно убеждать ребенка через телесные поощрения: хвалите ребенка, обнимая его.
17. Наказаний должно быть меньше, чем поощрений.
18. Поощряйте ребенка также за то, что он уже хорошо умеет, с помощью улыбки или прикосновения.
19. Поощрение может заключаться в предоставлении возможности заниматься тем, что ребенку интересно.
20. Помните, что порицания действуют на гиперактивных детей сильнее, чем на других детей.
21. Не прибегайте к рукоприкладству. Если есть необходимость в наказании, то для гиперактивного ребенка будет наказанием прекращение его бурной деятельности, вынужденная изоляция и домашний арест.
22. В качестве меры наказания может быть запрет: просмотра телевизора, игр за компьютером, телефонных разговоров.
23. После наказания проведите беседу с ребенком. Он должен осознать и запомнить, почему был наказан и какое поведение не поощряется.
24. У ребенка должны быть свои домашние обязанности, как у остальных членов семьи. Например, прибрать постель, упорядочить игрушки, разложить одежду по своим местам. Важно! Родители не должны выполнять эти обязанности за ребенка.
25. Следите за тем, чтобы ребенок достаточно спал. Недосып приводит к еще большему ослаблению внимания и самоконтроля. К вечеру ребенок может стать совсем неуправляемым.

26. Ребенок не должен постоянно находиться в возбужденном состоянии. Следует чередовать активную и спокойную деятельность. Если ребенок два часа играл с детьми на улице, ему не стоит тут же смотреть мультфильмы про супергероев, а затем вечером еще приглашать домой друзей, чтобы поиграть в прятки.

27. Постарайтесь избегать большого скопления людей. Торговые центры и рынки, где прогуливаются толпы людей, излишне будоражат ребенка.
28. Прививайте у ребенка интерес к какой-либо деятельности. Гиперактивному ребенку важно ощущать себя способным в чем-то.
29. Обнимайте ребенка чаще. Специалисты утверждают, что для душевного благополучия каждому человеку и тем более ребенку требуется минимум 4 объятий в день.
30. Вечером для лучшего расслабления и успокоения ребенку хорошо делать массаж и читать сказки.
31. В семье важен положительный психологический климат. Поддержка, спокойное и доброе отношение к ребенку и между членами семьи является основой для будущих достижений ребенка.
32. Не ссорьтесь в присутствии ребенка.
33. Проводите чаще всей семьей совместный досуг.





Игры с родителями - неотъемлемая часть развития детей.

Польза от этого огромная. Кроме укрепления здоровья и хорошего настроения, со-

вместные игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Малыши придут в восторг, увидев вдруг своего вечно серьезного и занятого папу играющим в чехарду.

Как сказано у замечательного психолога В. Леви: "Вспомните, разве сами вы не мечтали о ТАКИХ РОДИТЕЛЯХ? Сколько было надежд, сколько терпеливого ожидания, что когда-нибудь, наконец, откроется этот праздник!.. А потом, не дождав-шись... Этот горький осадок, это тайное сожаление, что детство не состоялось..."

Для ребенка игра - "единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком". Так же, как и для взрослых, "единственный способ стать снова детьми, оставаясь взрослыми".

«Мама, папа, я и мячик»

Все игроки стоят по кругу, у двух играющих, стоящих друг против друга, в руках по мячу. По команде игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направлении, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Тот, у кого окажется два мяча, получает штрафное очко. Можно придумать для него в наказание какос-нибудь смешное задание.



«Штандер-стоп»

Все игроки стоят посередине ровной площадки или полянки. Водящий подбрасывает вверх мяч, называя имя одного из участников игры. Тот игрок, чье имя назвали, старается поймать мяч, а все остальные разбегаются в разные стороны. Как только игрок поймал мяч, он кричит: "Штандер-стоп!" Все замирают на месте. Теперь новый водящий должен попасть мячом в кого-либо из игроков. Тот, в кого попали, становится водящим. Если бросавший промахнулся, водящим остается он. Играя в эту игру, не забудьте в азарте о том, что с вами малыши. Дайте возможность и им стать равноправными участниками игры.



«Быстрые и ловкие»

К ветке дерева подвесьте на веревке мяч так, чтобы он почти касался земли (мячик можно положить в сетку, а уже к сетке привязать веревку). Под ним положите несколько мелких предметов (шишек, камешков, спичечных коробков, яблоч). Игрок отводит мяч до уровня головы, затем отпускает его и бежит собирать то, что разложено на земле. Нужно собрать как можно больше предметов и вернуться на место, чтобы качающийся мяч вас не задел. В эту игру можно играть по очереди, а потом сосчитать собранные предметы и определить, кто из игроков оказался самым быстрым и ловким.



«Шишки, только не на лбу»

В сосновом лесу у вас отыщутся замечательные помощники - шишки. С этим природным материалом, который буквально лежит под ногами, можно придумать множество веселых игр и забав.



«Верный глаз»

Выкопайте в земле в линию три небольшие ямки на расстоянии одного-двух шагов одна от другой. Теперь отойдите от первой ямки на несколько шагов и попробуйте забросить в нее шишку. Если попытка удалась, бросаем по шишке во вторую и третью ямки. Затем повторяем броски в обратном порядке. Промахнулся - уступай место следующему игроку. Чтобы немного сравнять шансы, пусть малыши бросают шишки с близкого расстояния, а мамы и папы - отойдут подальше. Самый меткий получает приз и почетное звание "Верный глаз".

«Пятнашки на веревочке»

Для игры нам понадобится веревка. Привяжем ее к дереву так, чтобы она свободно вращалась, а на земле начертим круг с радиусом, равным длине веревки. Теперь разбросаем внутри круга несколько десятков шишек и поставим одного из пап охранять "сокровища". Одной рукой папа держится за веревку, а другой старается



Спортивная форма на занятиях по физической культуре

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, носочки.

Нужно помнить, что во время физкультурных занятий ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя далее находиться в группе и выходить на улицу.

- **ФУТБОЛКА** должна быть изготовлена из натуральных материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух и дисциплинированность.
- **ШОРТЫ** должны быть неширокие и не стесняющие движения.
- **ОБУВЬ** Чешки не подходят для наших занятий, они скользят и могут привести к травме. В зале мы занимаемся в носках.
- **НОСКИ** лучше не слишком теплые

