

Консультация для родителей.

«Подвижные игры и упражнения с детьми в весенний период»



Движение – это эффективное лечебное средство. Подвижные игры, построенные на движениях, требуют большой затраты энергии. Они оказывают укрепляющее действие на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения. Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, что очень важно при возникновении простудных инфекционных заболеваний, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки.

«Как заинтересовать ребенка подвижной игрой и физическими упражнениями?» - спрашивают многие молодые родители. Ответ достаточно прост: здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет новые задания, играет в подвижные игры. **Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать игры в скучный урок.**

Когда и сколько заниматься?

Продолжительность различна: она зависит от возраста ребенка (например, 2 летнему ребенку – достаточно 10 минут, а с 7 летним ребенком можно играть и 45).

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе – чаще всего она предоставляется в выходные дни.

Во время утренней зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренней гимнастики – не более 10 мин.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность **погулять**, поиграть на свежем воздухе. После обеда – необходим покой. После сна – полезны непродолжительные взбадривающие упражнения.

Во второй половине дня больше времени нужно уделять для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных снарядах (гимнастических стенках, качелях, горках) – желательно в обществе сверстников или братьев и сестер. Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. После ужина заниматься с детьми подвижными играми и упражнениями не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток, а кроме того, после физических упражнений, дети трудно засыпают.)

Игры с детьми на прогулке весной

Прогулки полезны в любое время года. Но именно ранней весной детей труднее всего заинтересовать прогулкой. Да и родителям не сильно хочется мёрзнуть на холодных скамейках, пока любимое чадо будет кататься на такой же холодной качели или съезжать по грязной горке. Лучшее место для прогулок весной - это парк.

Гуляя по парку вы можете ненавязчиво поспособствовать интеллектуальному развитию ребёнка, а также развивать воображение, повысить внимание, мышление. Во время прогулки, можно вспомнить какие птицы есть в вашем регионе. Можно предложить ребёнку сделать кормушку и выходя на прогулку, не забывая посещать ее, наполняя кормом для птиц. Это разовьёт в ребёнке интерес и ответственность.

Лужи - это бесспорно очень привлекательное и заманчивое место для малыша. Можно вместе исследовать лужу, превратив все в познавательную игру. Для начала измерьте, сколько шагов вы затратили на обход этого мокрого чуда. Обратите внимание, что у малыша вышло больше шагов. Измерьте палкой глубину лужи сравните ее с ближайшей, узнайте какая глубже. Покидайте камушки и посчитайте кружки, оставленные от броска камня в воду. **Запустите кораблики**, можно заранее сделать дома несколько заготовок из бумаги. Ребёнка не волнует из чего сделан корабль, ему важно, чтобы он плыл. Главное позаботиться о соответствующей одежде и обуви.



Куда же без мяча? Весной он актуален, при условии сухой погоды. Папе можно предложить сыграть в футбол, но и активная мама может составить компанию ребёнку. Если детей во дворе много, то предложите интересные соревнования. Например, кто выше его подкинет, кто бросит мячик дальше, у кого он подпрыгнет выше. Во время этих соревнований дети бегают, прыгают и получают массу удовольствия от общения со сверстниками.

Сыграйте в простую известную игру классики. Это не займёт много времени, и каких - либо больших физических затрат. А ребёнку эта игра очень полезна. Малыш может для начала прыгать на двух ножках, более взрослые детки на одной. Предложите ребёнку, менять ножки. Это разнообразит игру и не даст вам и ребёнку скучать.



Помните, прогулки полезны не только для детей, но и для родителей. Не забывайте, что во время прогулок вы не только общаетесь с вашим ребёнком, но и обучаете его. Учите познавать мир, а так же самих себя. Ведь дети копируют взрослых и их поведение, чем больше вы будете проводить время со своим ребёнком и уделять ему внимание, тем больше он вам в итоге отдаст своей любви.

В любое время года можно заинтересовать свое чадо прогулкой по парку, лесу и даже во дворе найти ему (ей) занятие. С помощью игры вы убережёте ребёнка от травм, поднимите иммунитет, расширите кругозор, научите общению с детьми, а также обучитесь сами, получите массу положительных эмоций и позитива.