

Неделя: Мы со спортом дружим!

Мы здоровьем дорожим!

Дорогие наши родители, обращаюсь к вам с пожеланиями и советами.

Пожелания:

1. Дети должны посещать утреннюю зарядку. Зарядка проводится под задорную музыку, создает у ребенка радостное, бодрое настроение. Если ребенок посещает зарядку, он меньше болеет.
2. Обязательно принесите физкультурную форму. Надевая форму, ребенок настраивается на занятие, бегая, прыгая, играя, он вспотеет, необходимо переодеться. (белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки или вязаные тапочки)

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.

Неделя: Мы со спортом дружим!

Игровые упражнения и двигательные задания для детей в условиях ограниченного пространства с использованием подручных материалов

«**Колпачок**». Цель – профилактика нарушений осанки. Несколько детей встают за линию старта и идут вперед до ориентира, поставив на голову пластиковый стакан кверху дном. Выигрывает тот, кто не уронил колпачок. Усложнение: игра - соревнование «Кто быстрее доберется до финиша, не уронив колпачок».

«**Бильбоке**». Цель – развитие ловкости и глазомера. Задача – забросить шарик, приделанный к веревочке, в стаканчик.

«**Проворные мотальщики**» (в парах). Цель – развитие мелкой моторики. Задача – наматывая веревку на палочку, постараться быстрее напарника добраться до прикрепленного ориентира (бантика, колокольчика) на ее середине.

«**Платочек - ловишка**». Цель – развитие ловкости, глазомера и координации движений. Задача – подбрасывать и ловить мягкий мячик платочком на палочках. Усложнение: перебрасывание мячика при помощи платочков друг другу.

«**Эквилибрист**». Задача - попытаться удержать на ладони линейку так, чтобы она находилась в равновесии. Цель - развитие ловкости и координации движений.

«**Канатоходец**». Цель – развитие равновесия. К полу за концы в натянутом виде прикрепляется нитка длиной примерно 3 м. Задача детей – пройти по ней, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

«**Пройди через болото**». Цель - развитие координации движений, ловкости. Задача детей дойти до ориентира, переходя с одного листа бумаги на другой.

«**Рукоходы**» (к деревянным брускам приделаны дверные ручки). Цель – развитие координации движений, мышц плечевого пояса и ног.

«**Силичи**» - тренажер для рук из бельевой резинки.

«**Необычный волейбол**». Вместо сетки – натянутая между стульями веревка, желательна с привязанными на ней ленточками или фантиками для лучшей видимости, вместо мяча – воздушный шарик.

«**Сколько веревочке не виться**». В руках взрослого или ребенка веревка, конец которой лежит на полу. Задача водящего двигать веревкой, перемещая ее по полу, а задача игроков попытаться наступить на нее.

«**Чья лодочка быстрее доплывет до берега**». Цель – развитие дыхательной мускулатуры. Предлагается подуть на лодочку, сделанную из бумаги, в положении стоя на коленях.

«**Чей волчок дольше прокрутится**». Цель – развитие мелкой мускулатуры.

«**Кубик – подсказка**». Дети стоят в кругу. Водящий (взрослый или ребенок) бросает кубик, а когда тот остановится, задача детей – изобразить то, что нарисовано на верхней грани кубика. Варианты изображений: животные, спортсмены, цифры (прыгнуть, присесть, наклониться соответствующее цифре количество раз).

«**Кто меткий**». Игровое поле – это квадрат, разделенный на ячейки с изображением цифр, геометрических фигур, фруктов, овощей. Задача детей – попасть в определенную фигуру (в любую, а потом назвать ее), в цифры по порядку и т. д.

«**Кто быстрее соберет**». На полу в обруче рассыпать капсулы от киндер – сюрпризов или цветные крышки от пластиковых бутылок. Задача детей – по сигналу взрослого собрать их в ведро, кто быстрее, кто больше за определенное время. Варианты заданий: собирать предметы по - одному, приседая за каждым из них, наклоняясь за каждым из них, собрать предметы определенного цвета, определенное их количество и т. д.

Неделя: Мы со спортом дружим!

«Лабиринт»

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

«Канатоходец»

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не оступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

«Мишень»

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

«Дискотека»

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Универсальное занятие и для двухлетних малышей и для детей младшего школьного возраста. Как вариант: соревноваться в баттлах или импровизировать с хореографией. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.

«Игрушка-хрюшка»

Веселая игра для малышей, которая хорошо разбавит скучное время дома, проведенное на карантине. Подходит для детей от трех лет. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку или прокукарекать. По материалам сайта «Счастливые родители»