

ПОСЛОВИЦЫ

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

В здоровом теле — здоровый дух.

Без осанки конь — корова.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

«Родители! занимайтесь физкультурой вместе с детьми»



Желаем вам подружиться с физкультурой. Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их мамы и папы — красивыми и подтянутыми, а бабушки и дедушки остаются молодыми на долгие-долгие годы!

Полезная информация для родителей на сайте
доу volshebniy-grad.ucoz.ru

МБДОУ «Саянский детский сад
«Волшебный град»



Физкультура- друг семьи!

2019 г.

Физкультура – ключ к успеху.

Ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании. Физическое воспитание ребёнка – непростое дело. Для того, чтобы добиться успеха, родителям надо всё делать с детьми вместе. Ежедневные упражнения предупредят нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепят весь организм, окажут благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка.

Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинаем с зарядки!
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели!
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку!
4. В детский сад, в школу и на работу – пешком в быстром темпе!
5. Лифт – враг наш!
6. Будем щедрым на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуй!»).
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные – только вместе!



Физические упражнения

-Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

-Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

-Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

-Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

-Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день - объем 17 000 движений; интенсивность 55-65 движений в минуту

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.



Игры семейного масштаба



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 какое-нибудь смешное задание.

