

Консультация для родителей.
Подготовила инструктор по физической культуре Усенко С.П.

Папа, поиграй со мной!

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей поинтересоваться здоровьем и физическое развитие своих детей.

Необходимо находить для детей время, чтобы сделать зарядку, позаниматься физкультурой или поиграть. Будьте здоровы, уважаемые родители и ваши дети!

Аэроплан.

Встаньте друг к другу лицом и возьмите ребёнка за руки так, чтобы его руки находились на линии плеч. Представьте себе, что ваши руки – это крылья аэроплана и покачайте ими в одну сторону, а затем в другую.

Тяни-толкай.

Повернитесь к ребёнку лицом и возьмите его за руки так, чтобы его руки оказались вытянутыми вверх. Работая дельтовидной мышцей и трицепсом правой руки, ребёнок давит на вашу левую руку. Вы также надавливаете на его руку. Ребёнок должен сопротивляться вашему давлению. Повторите упражнение другой рукой.

Стульчик.

Встаньте друг к другу лицом и возьмитесь за руки. Ребёнок делает вид, что садится на воображаемый стул, не отрывая ступней от пола. Это упражнение развивает мышцы бёдер и ягодиц.

Пила.

Сядьте на пол друг к другу лицом так, чтобы ребёнок согнутыми коленями упирался в ваши икры, возьмитесь за руки. Ребёнок наклоняется назад, пока не коснётся плечами пола. Затем он поднимается, в то время как вы наклоняетесь назад.

Носочки.

Это упражнение на растяжку мышц ног. Сядьте рядом, напротив друг друга, вытянув ноги. На счёт «раз» сгибайте стопу, на счёт «два» снова вытягивайте носки.



Используемая литература.

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/10/02/poigray-so-mnoyu-papa>
2. <https://www.b17.ru/article/52142/>
3. <https://tvoymalysh.com.ua/kid-territory/games/11248-papa-poigray-so-mnoy-5-igr-s-rebenkom-dlya-zanyatogo-ottsa.html>
4. <http://lib-5.ru/urok3/urok-226632.php>