

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №212»

Рекомендательный материал для родителей
«Играем вместе с детьми с пользой»

Подготовила: инструктор ФИЗО
Танаева Н.Ю.

Барнаул 2025

Цель: Сформировать педагогические знания у родителей (законных представителей) для формирования физического развития детей.

Семья, являясь ячейкой общества, имеет поистине неисчерпаемые возможности: в семье дети получают первые в своей жизни уроки, учатся общению, учатся различать добро и зло; семья влияет на формирование характера, нравственности, гражданственности.

Роль семьи бесспорна и в физическом развитии детей, т.к. именно в семье закладываются физические качества людей, основы их здоровья. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе-то и закаляют организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. При этом, совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни. Следовательно, родителям необходимо систематически заниматься физической культурой с детьми, помогать им приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.

Современные рекомендации родителям по физическому воспитанию детей обычно в первую очередь, наряду с соблюдением режима дня и сбалансированного питания, призывают их организовать утреннюю гимнастику для ребенка. Причем начинать ее можно уже в раннем возрасте. Достаточно попросить малыша походить, как медведь (вразвалочку), как собачка на задних лапках, попрыгать, подражая лягушке или зайчику и т.д.

Комплекс утренней гимнастики «Растем здоровыми»

1. Ходьба под музыку (20сек)

2. Взрослый произносит стихотворение, малыш выполняет движения в соответствии с текстом.

По ровненькой дорожке, шагают наши ножки. (*ходьба обычная*).

Мы на пальчиках идем, мы идем, (*ходьба на носках*).

И на пяточках идем, мы идем.

Очень весело идем, мы идем. (*ходьба на пятках*)

Вновь шагают ножки, прямо по дорожке (*ходьба обычная*).

Мы умеем ловко прыгать, посмотрите на меня.

Продолжаем дружно прыгать И вот эдак, и вот так (*прыжки на двух ногах*)
Побежали наши ножки по ровненькой дорожке (*обычный бег*.)

Мы бежали, мы бежали, наши ноженьки устали (*обычная ходьба*).

3. «Вырастим большие». Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох. Опустить руки, опуститься на всю ступню – выдох. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

4. «Ребята отдыхают». Медленная ходьба. Дыхательное упражнение «У-х-х-х» (продолжительность 30-40 секунд).

По мере того, как ходьба ребенка становится все более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами. Ребенок может, не боясь потерять равновесие и упасть, носить в руках предметы, играть с мячом (*катать его, подбрасывать, перекатывать, догонять*) и пр.; может встать на носочки, нагнуться и заглянуть, чтобы достать игрушку рукой или с помощью палочки.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. Во время игр у малышей формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (*беге, прыжках, метании, лазаний и др.*)

Подвижная игра «Зайка беленький сидит»

Зайка беленький сидит,

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит (ребенок шевелит кистями, подняв их к голове имитируя заячьи уши).

Зайке холодно сидеть

Надо лапочки погреть

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть (хлопает в ладоши).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать (подпрыгивает на обеих ногах на месте).

Важную роль в физическом развитии играют пальчиковые игры. Они очень эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию моторики.

Пальчиковая игра «Семья»

С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

Пальчиковая игра «Замок»

На двери висит замок, (руки сцеплены замком).

Кто его открыть бы смог? (то же положение)

Постучали, (бьем основаниями ладоней друг о друга)

Покрутили, (крутим ладонями, не расцепляя пальцев)

Потянули... (растягиваем кисти в разные стороны)

И открыли! (разомкнули кисти).

Организовывайте семейные прогулки на свежем воздухе. Это может быть поход в парк, поездка на велосипедах или просто прогулка по окрестностям. Это не только способ физической активности, но и отличный способ провести время вместе.

Подвижная игра «Беги к тому, что назову»

Ребенок стоит возле взрослого и слушает, что он скажет. Родитель объясняет: «Куда я скажу, туда ты побежишь и будешь ждать меня». Затем произносит: «Раз, два, три! К песочнице беги!»

Затем игра повторяется. Малышу можно дать задание бежать к качелям, к столику, к горке и т. д.

Поддерживайте позитивное отношение к физической активности и поддерживайте детей, чтобы они получали удовольствие от занятий. Важно помнить, что физическая активность должна быть приятным и увлекательным занятием, поэтому старайтесь создавать позитивную атмосферу во время занятий.

Литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/12/20/podvizhnye-igry-dlya-detey-vtoroy-gruppy-rannego>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/01/20/podvizhnye-igry-na-progulke-dlya-detey-ot-2-do-3-h-let>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/01/14/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-detey-vtorogo>