

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ВМЕСТЕ С МАМОЙ, ВМЕСТЕ С ПАПОЙ»



Полное физическое удовлетворение особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Врачи утверждают, без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движения развивают ребенка физически, умственно, эстетически и нравственно.

Личный пример родителей – лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре. Очень важен эмоциональный фон занятий. Если похвалила мама, значит все получилось здорово. Больше улыбайтесь и шутите. Включите хорошую музыку, она создает настроение и задает ритм. Чем лучше мы научим детей радоваться движению, тем лучше подготовим их к самостоятельной жизни.

Предлагаю вашему вниманию совместные игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей:

«ЗАБАВНЫЙ БАЛЕТ»

Встаньте со своим малышом на коврик напротив друг друга, ноги расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу. Выполните упражнения 3-4 раза, стоя на месте, затем – делая небольшие шаги вправо-влево, после этого на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребенку, что спину нужно держать прямо, подбородок не опускать.



«ИДЕМ-ИДЕМ-ИДЕМ НА ВЕЛОСИПЕДЕ»

Мама и малыш садятся на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии.

Руки ставят за спину с упором в пол. Стопами своих ножек ребенок упирается в стопы мамы. Мама и ребенок выполняют поочередные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя – к себе). Сначала движения выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы малыша были всегда плотно прижаты к стопам мамы.



«ПОМОЖЕМ МАМЕ»



На коврике рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребенок садятся на коврик или на стульчики друг напротив друга, между ними на пол ставится коробочка. Папа предлагает малышу помочь маме

прибраться в комнате. Все предметы с ковра необходимо собрать в коробочку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.

«МЫ – СТРОИТЕЛИ»

Ребенок и папа располагаются на коврике друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Между ними в произвольном порядке рассыпаются детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д.). Папа и малыш по очереди, захватывая стопами одну деталь конструктора за другой, пробуют выполнить какую-либо постройку (башню, домик и т. п.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ножки у ребенка устанут, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.



«БОГАТЫЙ ПИРЕТСКИЙ ПИСЬМО»



Папа и малыш садятся на коврик друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку дается конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальцами ноги и затем, выпрямляя ножку, передает его папе. Папа, выполняя те же движения, передает конверт обратно ребенку. При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая - левая).

При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая - левая).

«БОЛЬШАЯ ПТИЦА»

Мама и ребенок становятся на коврик на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала мама предлагает малышу показать, какие большие у птицы крылья, как она взмахивает ими вверх-вниз. Затем показывает малышу, как птица летит: мама становится на одну ногу, туловище наклоняет вперед, другую ногу приподнимает вверх, руки ставит в стороны - назад. Необходимо стремиться, чтобы отведенная нога образовывала одну линию с выпрямленной спиной. После мамы то же движение выполняет ребенок. Опорную ногу не сгибать, смотреть вперед. Когда упражнение будет освоено, ребенок может попробовать выполнить упражнение, приподнимаясь на носок опорной ноги и затем опускаясь на всю стопу.



«ИГАЕМ ПО ДОРОЖКАМ»



Ребенок вслед за мамой повторяет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шишуру, ставя ногу средней стопой на шишур;
- ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера. Ногю ставить на коврик плотно;
- ходьба по коврику с нашитыми на него пальцами корпусами от фломастеров.

Ходить по коврику следует скользящим шагом.

Играйте, экспериментируйте!