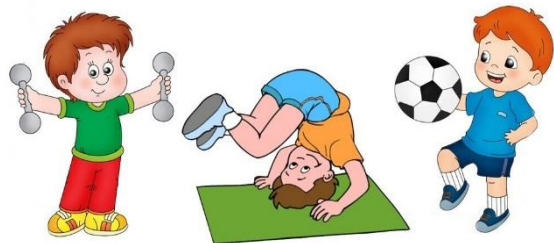


Консультация для родителей

«Расту, играю, развиваюсь»

Инструктор по ФК: В.М.Егозарьянц



Еще А.С.Макаренко сказал: «Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре».

Предлагаю вам игры, в которые вы сможете поиграть с детьми в свободное время. Огромное количество информации ребенок получает зрительно. Но, к сожалению, зрение современных детей очень перегружается. Ведь ни для кого не секрет, что многие родители зачастую не ограничивают время пребывания ребенка за компьютером и у телевизора. Поэтому как никогда остро встает вопрос о профилактике зрительных заболеваний. Необходимо ежедневно выполнять комплекс специальных упражнений для профилактики близорукости.

«Охраняем зрение» (снятие напряжения, уменьшение нагрузки на глаза).

Тренажер «Солнышко»

Из темного материала сшить две рукавички, из желтой, красной или оранжевой материи вырезают два кружка размером 4-5см. Их нашивают в центр ладонной поверхности рукавичек, снаружи.

Руки вперед-в стороны. 10-15секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку зрения, держа голову неподвижно.

Тренажер «Жмурки»

Сесть, сильно зажмурить глаза на 3-5секунд. Открыть глаза на 3-5секунд. Повторить 6-8 раз

Тренажер «Вверх-вниз»

Суть этого упражнения в медленном переводе взгляда с предмета, находящегося у потолка, на предмет, находящийся у пола и обратно. В это время нельзя двигать головой, она зафиксирована в одном положении.

Повторить 8-12раз.

«Тренируем стопу»

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделить

профилактике этого заболевания. Для профилактики плоскостопия в домашних условиях можно применять цветные карандаши и носовые платочки.

Упражнение «Ловкие пальчики» выполняется босиком. Необходимо пальцами правой ноги поднять и перенести карандаши в другое место, затем это же выполнить пальцами левой ноги. Руками помогать нельзя.

Следующее упражнение – пальцами ног собрать платки и положить их в коробочку.

«Правильная и красивая осанка – ключ к здоровью»

Предлагаю вам упражнения для красивой осанки.

Упражнение «Стойкий оловянный солдатик» встать на колени, руки плотно прижаты к туловищу. Наклониться назад как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза.

«Пронеси мешочек» Пошить мешочек из ткани и наполнить его любой крупой.

Положить мешочек на голову и походить по комнате, чтобы мешочек не упал, затем выполнить это упражнение стоя на коленях.

«Намотай клубок» Берем клубочки из шерстяных ниток, разматываем нитки на определенное расстояние, а затем наматываем нитку на клубок. Это упражнение для развития мелкой моторики руки.

Переутомление, нервное напряжение вредит нашему организму. Поэтому любое занятие надо заканчивать снятием мышечного напряжения. Предлагаю мимическую зарядку.

Мимическая зарядка

Здесь живет Хмурилка

Нахмуриться, указательные пальцы возле сведенных бровей.

Здесь живет Дразнилка

Выполнить упражнение «Буратино», показать язык

Здесь живет Смешилка

Указательные пальцы – на щеках, улыбнуться.

Здесь живет Страшилка

Глаза широко открыть, руки вперед, пальцы растопырить, рот открыть.

Это носик – Бибка

Указательные пальцы – на кончике носа.

Где твоя улыбка?

Улыбнуться.