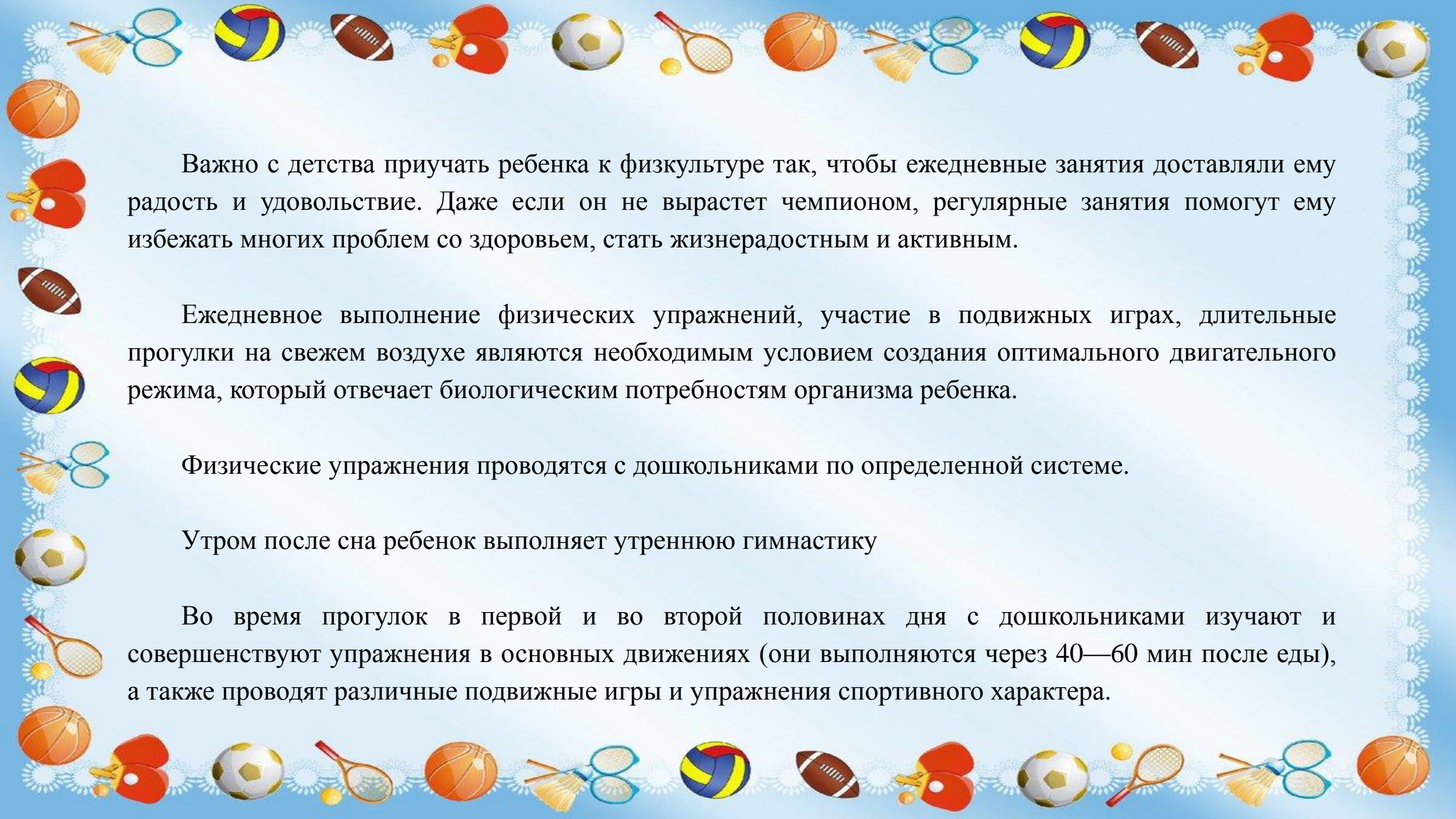


A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a tennis racket, a blue and yellow tennis ball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a blue and yellow badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

# **Мастер-класс для родителей: «Физическое развитие детей дошкольного возраста в домашних условиях»**

И мамы, и папы хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a pair of blue-rimmed glasses, a volleyball, a football, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a pair of blue-rimmed glasses, a volleyball, a football, a red table tennis paddle, and a soccer ball. The icons are set against a light blue background with a subtle floral pattern.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным.

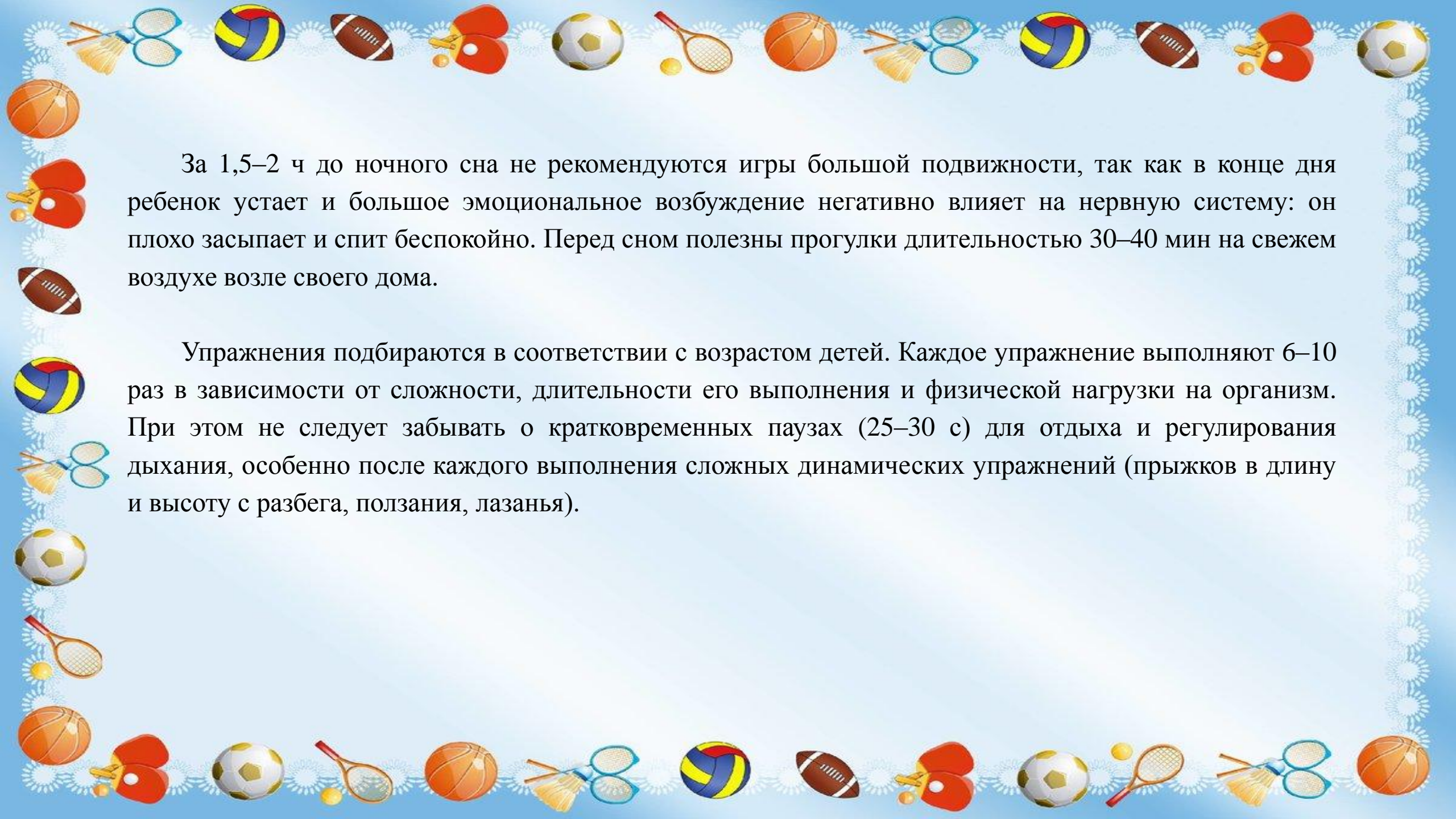
Ежедневное выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, длительные прогулки на свежем воздухе являются необходимым условием создания оптимального двигательного режима, который отвечает биологическим потребностям организма ребенка.

Физические упражнения проводятся с дошкольниками по определенной системе.

Утром после сна ребенок выполняет утреннюю гимнастику

Во время прогулок в первой и во второй половинах дня с дошкольниками изучают и совершенствуют упражнения в основных движениях (они выполняются через 40—60 мин после еды), а также проводят различные подвижные игры и упражнения спортивного характера.

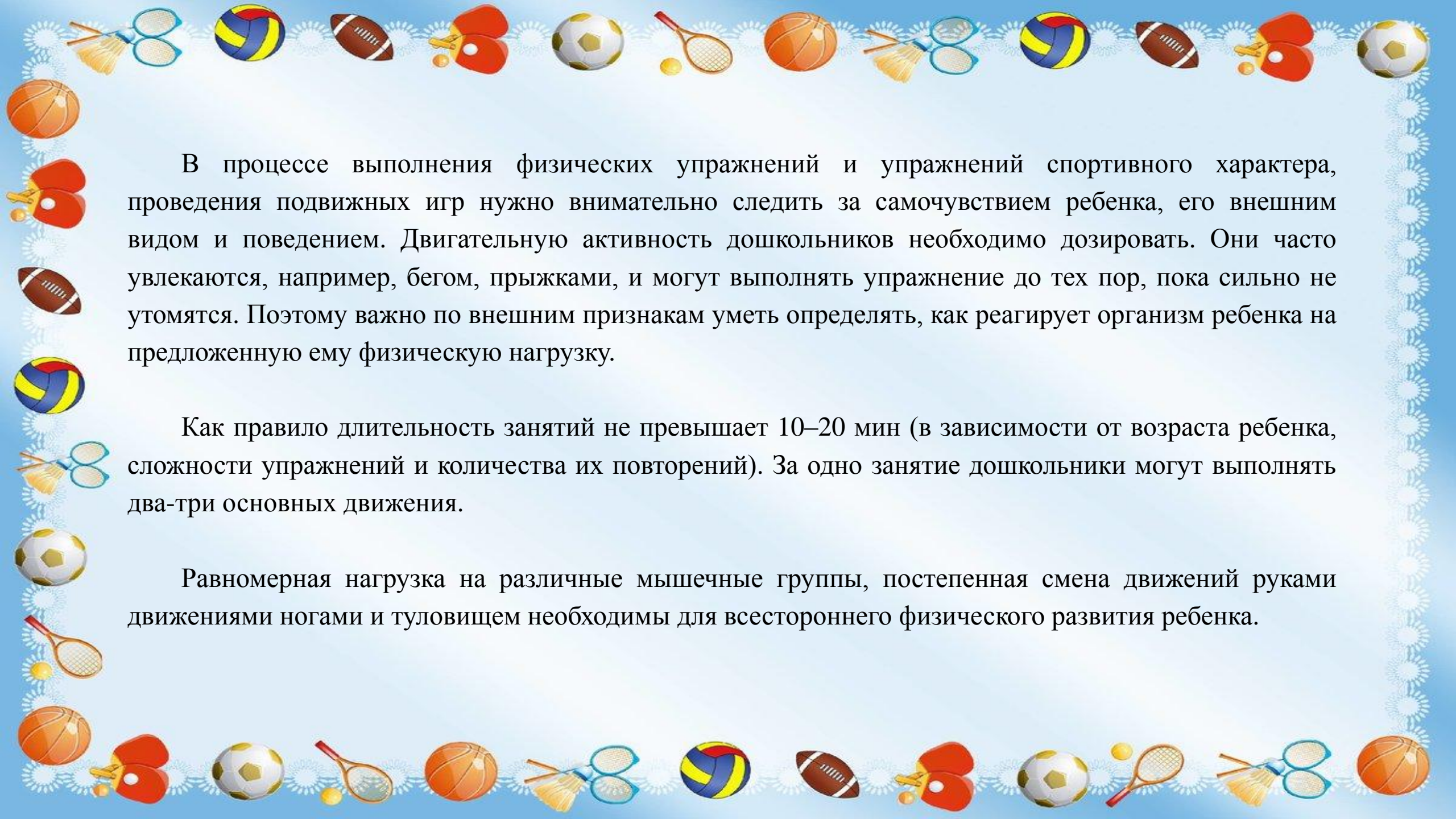


A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

За 1,5–2 ч до ночного сна не рекомендуются игры большой подвижности, так как в конце дня ребенок устает и большое эмоциональное возбуждение негативно влияет на нервную систему: он плохо засыпает и спит беспокойно. Перед сном полезны прогулки длительностью 30–40 мин на свежем воздухе возле своего дома.

Упражнения подбираются в соответствии с возрастом детей. Каждое упражнение выполняют 6–10 раз в зависимости от сложности, длительности его выполнения и физической нагрузки на организм. При этом не следует забывать о кратковременных паузах (25–30 с) для отдыха и регулирования дыхания, особенно после каждого выполнения сложных динамических упражнений (прыжков в длину и высоту с разбега, ползания, лазанья).

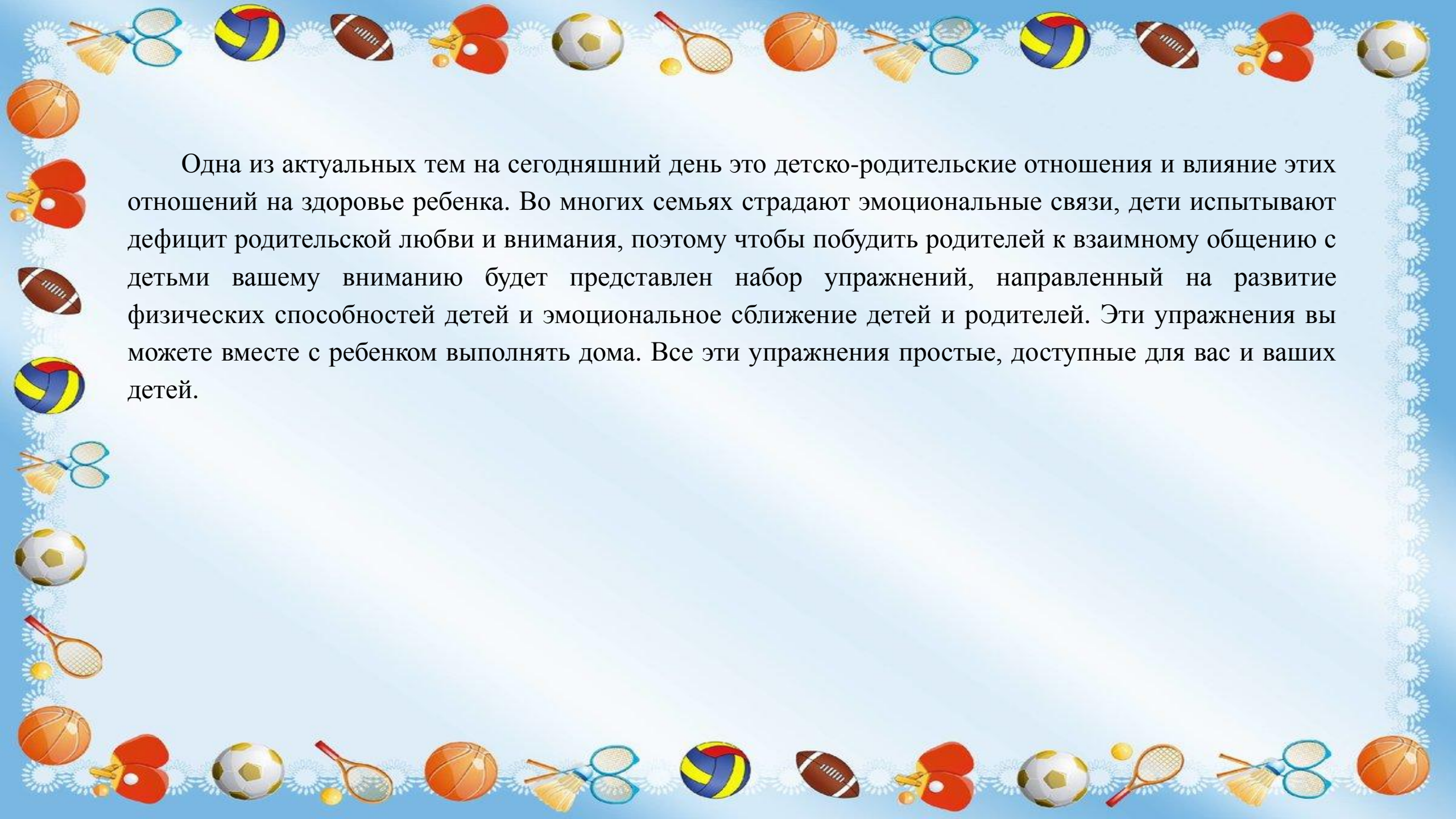


A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a pair of blue glasses, a volleyball, a football, a red table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a pair of blue glasses, a volleyball, a football, a red table tennis paddle, and a soccer ball. The background is light blue with a subtle pattern of white sunburst-like shapes.

В процессе выполнения физических упражнений и упражнений спортивного характера, проведения подвижных игр нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его внешним видом и поведением. Двигательную активность дошкольников необходимо дозировать. Они часто увлекаются, например, бегом, прыжками, и могут выполнять упражнение до тех пор, пока сильно не утомятся. Поэтому важно по внешним признакам уметь определять, как реагирует организм ребенка на предложенную ему физическую нагрузку.

Как правило длительность занятий не превышает 10–20 мин (в зависимости от возраста ребенка, сложности упражнений и количества их повторений). За одно занятие дошкольники могут выполнять два-три основных движения.

Равномерная нагрузка на различные мышечные группы, постепенная смена движений руками движениями ногами и туловищем необходимы для всестороннего физического развития ребенка.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a basketball, a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, a tennis racket with a yellow ball, an orange basketball, a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

Одна из актуальных тем на сегодняшний день это детско-родительские отношения и влияние этих отношений на здоровье ребенка. Во многих семьях страдают эмоциональные связи, дети испытывают дефицит родительской любви и внимания, поэтому чтобы побудить родителей к взаимному общению с детьми вашему вниманию будет представлен набор упражнений, направленный на развитие физических способностей детей и эмоциональное сближение детей и родителей. Эти упражнения вы можете вместе с ребенком выполнять дома. Все эти упражнения простые, доступные для вас и ваших детей.



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange tennis racket, an orange basketball, a blue and yellow badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The border is set against a light blue background with a subtle floral pattern.

# Практическая часть

**Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.**



## Упражнение «ПОТЯНУЛИСЬ»

Исходное положение: стоя лицом друг другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного «потянуть» ребенка. От пола ноги не отрывать.





# Упражнение

## «ПОСМОТРИ В ОКОШКО»

Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать.





## Упражнение «КАРУСЕЛЬ»

Исходное положение: ребенка развернуть спиной к себе. Приподнять ребенка, обхватив его – покружить влево и вправо. Не переусердствуйте! Может закружиться голова. После упражнения подстрахуйте своего дитя.







## Упражнение «ТЯНИ-ТОЛКАЙ»

Исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу. Ребенок выполняет наклон вперед, взрослый наклон назад, укладываясь ему на спину. Дружно потолкались. Ноги в коленях желательно не сгибать.





## Упражнение «ЛОДОЧКА»

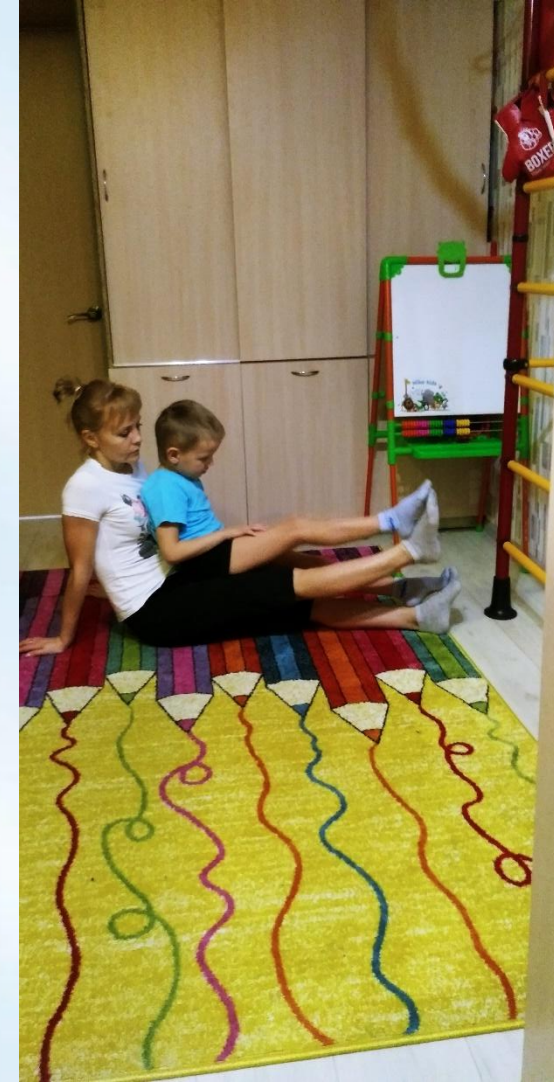
Исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире плеч, руки сомкнуты. Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.







**Упражнение**  
**«ДРУЖНЫЕ**  
**НОЖКИ»**





# Упражнение

## «ДОМИК»

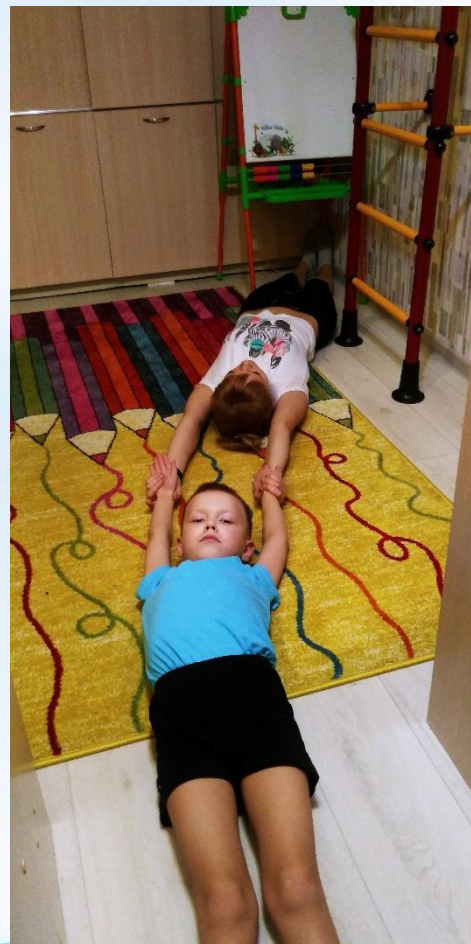
Исходное положение: лежа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.





# Упражнение «БРЕВНЫШКО»

Исходное положение: лежа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно





# Упражнение

## «ТАЧКА»

Исходное положение: ребенок лежит на животе с упором на ладони. Взрослый берет ребенка за щиколотки, ребенок приподнимается на руках и идет вперед, взрослый удерживает. После окончания упражнения ребенка аккуратно опустить на пол.





# Упражнение

## «ОТЖИМАЕМСЯ»

Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, а ребенок укладывается коленями на спину взрослому и упирается прямыми руками в пол. И весело отжимается.







## Упражнение «КАЧЕЛИ»

Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держимся за руки. Поочередное приседание. Выполняем дружно (ждем пока партнер не встанет) и весело!






## Упражнение «ХОДУЛИ»

Исходное положение: поставить ребенка на свои ноги, развернув его спиной к себе, удерживать за руки. Прогуливаться по комнате, не спуская ребенка со своих ног. Поменяйте исходное положение – разверните ребенка лицом к себе, походите в разных направлениях и разным способом: приставным шагом... экспериментируйте!





A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, and a tennis ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst shapes.

Человек рождается с потребностью двигаться. Движения – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Движения также оказывают существенное влияние на развитие интеллекта ребенка. А совместные занятия с мамой усилят эмоциональную связь с ребенком, и наши дети будут ловкими, сильными, спортивными и здоровыми.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**