

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, ул.Киевская, 3

тел.: (38557) 7-59-69, 7-59-70

E-mail: ryabinka.detskiysad19@mail.ru

Рекомендации родителям

**Тема: «Со спортом дружить - здоровыми
быть!»**

Подготовила:

инструктор по физической культуре
Загурская Ксения Викторовна

2023 г.



От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние **здоровья**, работоспособность, успешное усвоение материала.

Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, а так же развитием мелкой моторики ребёнка.

В раннем возрасте дети могут активно двигаться **самостоятельно**: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений мы советуем придумать весёлые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, который можно позаимствовать из литературных произведений, сказок, знакомых малышу («Колобок», «Айболит», «Мойдодыр», «Кто сказал «Мяу!»).

Предложите ребёнку походить *«как медведь»*, попрыгать как зайчик, а вот Колобок убегает от волка *«по мостику»* (пройти по дощечке или между двумя шнурами, или Колобок, убегая, проползает *«под поваленным деревом»* (натянутым шнуром, скакалкой, поставленным вертикально обручем). Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка — так называемая зарядка для самых маленьких («Заводные игрушки», «Кто сказал «Мяу!»). Дети очень любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами для прыжков, скакалками, обручем, другими предметами.

Советуем Вам, **родители**, в условиях семьи использовать следующие **физкультурно-оздоровительные элементы**:

- утреннюю гимнастику;
- подвижные игры;
- гимнастику для глаз;
- элементы **само массажа**;
- закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);



Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. И главное: при обучении малыша разным движениям, чтобы взрослый сам принимал в этом активное участие.

Чтение книг маленькому ребенку, прежде всего, объединяет семью, сближает **родителей и детей**, дает **первичные** представления о добре и зле, приносит радость ребенку. Роль книги в воспитании и развитии детей незаменима. Ребенок раннего возраста пока еще только слушатель. Предлагаю прочитать детям полюбившиеся народные сказки:

«Репка», «Курочка ряба», «Колобок», «Теремок».

Познакомить детей с новой сказкой «*Заюшкина избушка*».

Для развития познавательных способностей **рекомендую продолжать** формировать у детей навыки нетрадиционного рисования – кляксография; учить детей дорисовывать кляксы, превращая их в форму (например: *листья*).

Продолжайте пополнять представление детей о свойствах предметов: их цвете, форме, величине окружающих предметов, положении в пространстве и т. п.

Игры и занятия на развитие сенсорики:

«*Соберём пирамидку*», «*Весёлые матрёшки*», «*Вкладыши*», «*Прищепочки*», «*Цветные кубики*».

В раннем возрасте в развитие ребёнка важную роль играет насыщенность окружающей его среды. Желательно чтобы ребёнка окружали игрушки из различных материалов – дерева, глины, металла, разных по фактуре тканей и т. п.

Особое значение для ребенка имеет речевое развитие.

Говорите с малышом медленно, громко, выразительно, короткими предложениями (*из 3-4 слов*). Неоднократно повторяйте сказанное.

Старайтесь строить предложения правильно, планировать их структуру, не перестраивать на ходу, не обрывать посередине – это облегчит ребенку восприятие содержания. Важны также частые повторы, которые лучше сопровождать перестановкой компонентов предложения, например: «*Мишка пришел в гости! Какой Мишка у Леночки! Мишка топ-топ! Большой Мишка! Дай мне Мишку!*»



Общайтесь с малышом в виде диалога. Задавайте ему вопросы. Если он не отвечает, сами отвечайте на них. Озвучивайте все свои действия, если малыш смотрит на вас.

Используйте приём договаривания простых слов ребёнком. Пример:

Тили бом, тили бом

Загорелся Кошкин (*говорит мама, делает паузу*) дом (*договаривает ребёнок*).

Поиграйте с ребенком в игру «Назови ласково». Нос – носик (*рот, голова, ноги и т. п.*).

Повторите с ребенком как правильно мыть руки, засучивая рукава, мыть лицо, не разбрызгивая воду, правильно пользоваться мылом. Не мочить одежду, сухо вытираться полотенцем, без напоминания вешать его на отведенное место.

Побеседуйте с ребенком о пользе овощей и фруктов.

«Овощи и фрукты полезные продукты»

1. Рассмотрите с ребенком натуральные овощи, или картинки: картофель, огурец, морковь, капусту, фасоль, свеклу, тыкву, редиску, горох, лук, перец, яблоки, груши, лимон, мандарин и т. д.
2. Расскажите ребенку, из каких овощей готовят салаты, борщ, щи. Из каких фруктов варят компот. Привлеките его к приготовлению блюд из овощей, а потом задайте вопрос: — Какие овощи ты положишь в суп (борщ, щи, салат)?
3. Расскажите о пользе сырых овощей. Например морковь, яблоко полезно для зубов.
4. Расскажите в каких продуктах живут витамины. (*Приложение*
5. Предлагаю изготовить дома с ребенком дидактическую игру «Что где растет» (*Приложение 2*). Рассказать ребенку, что овощи растут на грядках, а фрукты на деревьях.

