**Консультация для родителей**

**«Чтоб ваш ребенок вырос крепким и здоровым…»**



«Хотите сделать ребенка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым»

Жан Жак Руссо

О том, что детям полезно заниматься физическими упражнениями, знает практически каждый родитель. А вот можно ли детям выполнять и нужны ли им силовые упражнения?

Возраст детей от 3 до 7 называют золотым.  Именно в этом возрасте интенсивно идут процессы роста и увеличения массы тела, совершенствуются движения, укрепляется мышечная система. Однако в этот период у дошкольников все же еще ограниченные, слабо развитые двигательные возможности. Тяжелой нагрузкой для них являются однотипные движения и статические позы, которые вызывают в детском организме повышенную утомляемость. Поэтому при проведении занятий необходимо **чередовать упражнения с отдыхом**.

Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить по нескольку раз в течении дня **в виде имитационных движений**и игр продолжительностью от 15 до 30 мин

**— для 4 лет  по 15-20 мин;**

**— 5-7 лет  по 20-30 мин**.

В занятие с детьми 4-6 лет рекомендуется включать **от 6 до 15** **упражнений**. Каждое упражнение желательно повторять **от II до VI раз**.

При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте **об индивидуальных особенностях**своего ребенка.

Физкультурные развивающие занятия для дошкольников должны строиться **в виде игры** и  состоять из **подражательных движений**. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутливое название и легко запоминалось. Например, «Чебурашка», «Паровозик», «Зайчик» и т. д.

Комплексы упражнений  должны быть подобраны так, чтобы **развивали такие качества, как координация движений, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость**, и  охватывали **различные мышечные** группы ребенка.

Не менее важным условием эффективности занятий физкультурой с детьми является **постепенность**(начинать с небольшого количества упражнений и от занятия к занятию прибавлять одно-два).

Необходима последовательность выполнения упражнений **— от простых к более сложным**. Для дошкольника любое элементарное упражнение, повторяемое многократно с изменением темпа выполнения, уже само по себе способствует развитию силы.

Перед тем как начать занятие с ребенком, желательно объяснить ему содержание упражнения, показать его и только потом дать сделать. **Объяснение не должно быть долгим**.

**Комплекс силовых упражнений для детей 4 — 6 лет**

1. **«Маятник»**

И.п.: стойка — ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы I) вправо, II) влево, III) вперед, IV) назад.

1. **«Волна»**

И.п.: стойка — ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

1. **«Вертушка»**

И.п.: стойка — ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать  туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

1. **«Мельница»**

И.п.: стойка — ноги врозь пошире с наклоном корпуса вперед, держим руки — в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

1. **» Крокодильчик»**

И.п.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

1. **«Ножницы»**

И.п.: горизонтально лежа на спине (в упоре на предплечьях), ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать  скрестные движения выпрямленными ногами.

1. **«Качели»**

И.п.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

1. **«Лягушка»**

И.п.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

1. **«Зайчик»**

И.п.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

1. **«Кенгуру»**

И.п.: стойка — ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Повторить прыжок.

Подготовила воспитатель Лосева Татьяна Геннадьевна