**Обращения родителей в консультационный центр**

**Вопрос:** В каком возрасте лучше отдать ребенка в спортивную секцию?

**Ответ**: Активное физическое развитие – это ответственный этап в становлении здоровья и характера ребенка, поэтому не стоит спешить с выбором секции, пока вы не убедитесь в том, что ваше чадо готово заниматься спортом. Существует ряд дисциплин, занятия в которых можно начинать с ранних лет, а именно в три-четыре года. К таким видам спорта относится ряд восточных единоборств, в частности, ушу и карате, а также спортивная, художественная гимнастика и синхронное плавание. Кстати, плавание – это один из тех видов спорта, который подходит практически для всех деток. Даже для тех, у кого имеются некоторые отклонения в развитии и врожденные заболевания. В ряде случаев плавания оказывает и оздоровительный эффект. Из-за существенного снижения нагрузки на суставы и антистрессового эффекта, данный вид спорта рекомендуется детям с нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата и синдромом гиперактивности и недостатка внимания. В пять-шесть лет деток можно отдавать в фигурное катание и хоккей. Однако в данном случае стоит особое внимание уделить готовности ребенка вступить на этот путь, так как тренировки могут оказаться довольно изнуряющими и даже тяжелыми для данного возраста. Обязательно, чтобы у малыша было здоровое сердце и отсутствие проблем в работе опорно-двигательного аппарата. Начиная с семьи лет уровень сложности и нагрузка, допустимая для ребенка, увеличивается. Теперь можно обратить внимание не только на хоккей, но и на прочие командные виды спорта, а также на занятия с быстрым темпом и высокой ритмичностью. К таковым относятся акробатика и спортивные танцы. Обратить свое внимание стоит и на такие виды спорта, как настольный и большой теннис, современные танцы. В этом возрастном периоде можно попробовать привлечь ребенка к скалолазанию в специально оборудованном зале и прыжкам на батуте, а также к велоспорту или к профессиональным катаниям на роликовых коньках.

**Вопрос:** С чего начать приобщение ребенка к здоровому образу жизни?

**Ответ:**  Родительский пример, то что нужно, ведь ребенок впитывает традиции и привычки. принятые в семье. Необходимо следить за соблюдением режима дня не только в будни, но и в выходные дни по утрам постарайтесь все вместе встать пораньше, чтобы успеть полностью проснуться, сделать небольшую разминку. Необходимы ежедневные прогулки, физические упражнения купите гантели, обруч, фитбол – они не займут много места в квартире. Пускай кто-то из взрослых начнет заниматься первым, а затем предложит присоединиться.  Занятия в спортивной секции – здравая идея. Но учитывайте предпочтения ребенка: упражнения из-под палки пользы не принесут. Если организм не подготовлен к серьезным нагрузкам, не стоит выбирать специфические виды спорта. Поощряйте и хвалите ребенка за успехи!

**Вопрос**: Как организовать спортивный уголок дома?

**Ответ:** Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг ребенка, способствует закреплению двигательных навыков, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самостоятельно. По мере формирования движений и расширения интересов уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, обручи, палки разной длины, скакалки. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие используют для развития правильной осанки. Хорошо использовать для упражнений дома цветной шнур-косичку. Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются: на одном из них пришивают пуговицу, на другой- петлю. С таким шнуром можно выполнять упражнения как с гимнастической палкой, можно сделать из него круг и использовать для прыжков, пролезаний. В игре такой шнур может служить «домиком». Более сложно иметь в домашних условиях вертикальную лестницу, прикрепленную к стене. Упражнения на такой лестнице очень увлекательны для ребенка. Они оказывают общеукрепляющее воздействие на организм малыша.Также на такую лестницу можно прикрепить корзину для забрасывания мяча, мишень для метания, турник, качели. Интересные упражнения можно предложить ребенку на лестнице, сделанной из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы. Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, где
есть приток свежего воздуха. Упражнения на оборудованном спортивном уголке вводятся постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослого. После успешного освоения малыш может заниматься самостоятельно. У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком маленьких нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности. Родители должны подготовиться к тому, чтобы начать заниматься  своим малышом в спортивном уголке.

**Вопрос:** Как организовать прогулку с детьми в выходной день?

**Ответ:** Выходной  день! Сколько планов и радостных надежд! Наконец вся семья будет вместе. И Вам, родители, нужно так продумать и построить этот день, чтобы он был одинаково радостен и полезен как вам, так и вашему ребенку. Как интересно вместе с родителями пойти на каток, организовать загородную прогулку на лыжах, покататься с горки, побродить по лесу. Кроме радости, такие совместные спортивные развлечения развивают движения детей, укрепляют их организм, способствуют всестороннему развитию. Понаблюдайте с детьми за первым снегопадом, рассмотрите форму снежинок, отметьте, как они ложатся, образуя снежный покров. Причудливые хлопья на деревьях, птицы, замерзшая речка, красота окружающей природы – сколько интересного модно увидеть на прогулке и обратить на это  внимание ребенка. Как много нового, полезного узнают дети, побывав в лесу зимой: вот здесь пробежал зайчик, а тут целое кружево птичьих следов. Расскажите, что можно еще увидеть в лесу, обратите внимание на зимний наряд леса, сравните его с нарядом леса осенью, зимой, летом. Старайтесь отвечать на вопросы детей и обращать их внимание на все интересное, красивое, доступное их пониманию. Сколько гордости испытывает ребенок, видя, как его мама быстро катается на лыжах, как ловко и смело папа  съезжает с высоких гор. Сколько будет рассказывать на следующий день в детском саду. Не лишайте детей радости общения с собой, умейте спланировать свое время так, чтобы выходной день всегда был посвящен вашему ребенку, всегда был для него долгожданным праздником. Совместные экскурсии, прогулки помогают установлению правильных взаимоотношений с детьми и родителями, укрепляют авторитет взрослых, любовь к ним.

 Мороз не помеха для прогулок. Прогулки нужно проводить при любой погоде. Нужно так организовать прогулку, чтобы дети больше двигались, так как игры на свежем воздухе являются мощным средством закаливания организма ребенка, повышают сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям. Если прогулка организованна правильно, она доставит много радости как детям, так и родителям.

**Вопрос:** Как начать закаливать ребёнка?

**Ответ:** Более комфортно начать закаливание в теплое время года. Главный принцип закаливания - постепенность. Один из отличных способов закаливания – это хождение босиком по полу. «Как! - в ужасе воскликнут бабушки. - От сквозняка малыш простынет!» Однако научно доказано, что дети, которые дома ходят босиком в любое время года, болеют реже.
Это объясняется тем, что на стопах есть рефлекторные точки, связанные со слизистой носа. Если малыш не закаленный, при переохлаждении ног, его слизистая становится очень чувствительна к вирусам, и ребенок заболевает. У тренированных детей она очень устойчива к простудам. В любое время года полезно приучать малыша к прохладе, и по возможности не надевать на него много одежды. Отличные игры в теплое время года – это брызгалки: запаситесь водными пистолетами, автоматами или смастерите их сами. Дети готовы брызгаться и играть с ними часами.

**Вопрос:** Как приучить ребёнка  дома  заниматься физкультурой?

**Ответ:**Личный пример родителей очень важен. Если большую часть времени они проводят перед телевизором лежа на диване, то активный образ жизни едва ли заинтересует детей. Скорее всего, они усвоят именно «теле-диванную» модель досуга. Другое дело, модель спортивная, когда дети и родители вместе занимается спортом. Дети с самого раннего возраста не на словах, а на деле осознают, что быть активным  - это полезно для здоровья. Они открывают для себя, что совместные занятия спортом - это еще и весело. Куда веселее, чем спортивная секция из-под палки. Кроме того, активный семейный досуг укрепляет отношения между родителями, помогает им снять стресс и выплеснуть негативные эмоции. И, наконец, тоже получить радость от движения и спортивных забав.
 Вот несколько рекомендаций, которые помогут приобщить семью к спорту:
• Сначала нужно найти занятие, которое всем понравится.
• Убедиться, что детям это занятие будет по плечу, а главное, в радость.
• Затем вместе составить график занятий и повесить его на видное место.
• Кроме того, неплохо повесить дома турник, соорудить шведскую стенку и купить гантели. Разве можно пройти мимо турника и ни разу не подтянуться?
• Желательно раз-два в неделю устраивать семейный совет. Сесть всей семьей за стол, выпить чайку и обсудить идеи, предложения, впечатления от занятий спортом.
• Неплохо чередовать виды спорта, чтобы развивать разные группы мышц. К примеру, по четным дням устраивать велогонки, а по нечетным – играть в мяч.
• Хорошо бы раз в месяц выделять день для совместных мероприятий. Например, заранее запланировать поход в зоопарк и зарезервировать день для развлечения в аквапарке.
• Если в семье есть маленькие дети, то полезно купить удобный рюкзак, специальную коляску-сиденье на велосипед, чтобы малыши тоже приобщались к активному образу жизни.

**Вопрос:** Чем занимаются дети на физкультурных занятиях?

 **Ответ:** В ходе занятий дети учатся прыгать в длину и высоту, ползать, лазать по шведской стенке, ходить «паровозиком» и конечно бегать. Часто в занятиях используется игровой и спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, флажки, обручи, мешочки с песком для метания, скакалки, канат, кольцеброс. А для профилактики и недопущения развития у детей плоскостопия часто используется ребристая дорожка. На занятиях по физкультуре изучаются различные виды ходьбы. Например, ребенок должен учиться ходить как «мишка косолапый» или как «лисичка», прыгать – как «зайчик – попрыгайчик». Для детей старших групп детского сада присутствуют элементы «на выносливость». Их можно отметить при преодолении препятствий в эстафетах, где ребенку необходимо пробежаться «змейкой» или перепрыгнуть через барьер. Отличительной особенностью проведения занятий в детском саду является то, что вся физкультурно-оздоровительная работа проводятся в игровой форме. Для поддержания в детях живого интереса к занятиям проводятся спортивные игры и различные эстафеты на быстроту или силу. Занятия по физкультуре учат детей координации движений, прививают начальные навыки занятия спортом.

**Вопрос:** Сколько раз в неделю физкультура в детском саду?

**Ответ:** Во всех группах физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю. Со старшего возраста одно занятие организуется на открытом воздухе.

 Длительность занятия:

Младшая группа -  до 15 мин.

Средняя группа – до  20 мин.

Старшая группа – до 25 мин.

Подготовительная группа – до 30 мин.

**Вопрос:** Как одеть ребенка на занятия по физической культуре?

  **Ответ:**Для занятий в спортивном зале спортивная форма должна быть всегда чистой и иметь опрятный вид. Одежда и обувь выполнены из натуральных материалов и соответствовать размерам ребенка. Футболка, носки , шорты - не ниже колен. Обувь для занятий в помещении – спортивные кеды на белой подошве. Для занятий на воздухе не нужно приобретать отдельный комплект одежды, однако в дни занятий на воздухе лучше приводить ребенка в сад в так называемой активной (облегченной) одежде, обувь должна быть не тяжелая, чтобы во время занятий ребенку было легко и удобно поднимать ноги.

**Вопрос:**  С какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей?

 **Ответ:** Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

**Вопрос:** Как компьютер влияет на физическое здоровье ребенка?

**Ответ:**Самый большой вред компьютера в том, в чем и его преимущество – в увлекательности процесса. Вред для физического здоровья ребенка компьютер представляет тогда, когда ребенок не соблюдает элементарные правила работы за компьютером. Если сидеть за столом правильно, делать перерывы в работе (каждые 30-40 минут, не отказываться от других привычных занятий в пользу компьютерных игр, то ребенок не получит искривление позвоночника, не испортит зрение, не впадет в психологическую зависимость. Следуя простым советам инструкции правильной посадки за компьютером можно предотвратить появление и развитие нарушений здоровья. Разучите эти правила вместе с детьми и всегда выполняйте их.

Правило первое: перед работой за компьютером обязательно сделай разминку. Разминка может быть общая, танцевальная, для глаз.

Правило второе: когда работаешь — сиди расслабленно.

Правило третье: чаще меняй позу, делай перерыв в работе. Временные рамки работы за компьютером колеблются в зависимости от возраста ребенка. Кроме того, от долгого сидения за компьютером возникает так называемый грудной синдром.

Правило четвертое: пальцы должны быть легкими и расслабленными.

Правило пятое: заботься о зрении при работе за компьютером.

Рабочее место должно быть достаточно освещено. Нужен хороший монитор, правильная его настройка и использование качественных программ.

Правило шестое: закончил занятие — сделай разминку.

**Вопрос:** Какие игры можно предложить ребенку 4-5 лет в условиях ограниченного пространства?

**Ответ:** Современные городские дети не имеют возможности для проявления достаточной самостоятельной двигательной активности. Этому способствуют определенные факторы: перенасыщенное пространство групп в детском саду и квартир, сокращением игровых площадок, большое количество транспорта, преобладанием статичного время препровождения и т. д.
Недостаточная двигательная активность неблагоприятно складывается на растущем организме ребенка и приводит к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.
Для начала понаблюдайте  за самостоятельной деятельностью своего  ребенка. Обычно дети любят: строить из конструктора «Лего» и обыгрывать постройки; играть в сюжетно-ролевые игры (больница, парикмахерская, семья, рисовать рисунки, а больше всего любят раскрашивать раскраски; настольные игры- кубики любят складывать сюжеты из сказок; разнообразные лото. Любят играть в словесные, пальчиковые, хороводные игры. Мало времени уделяется играм с оборудованием спортивного уголка, где самостоятельная двигательная активность носит в основном спонтанный, хаотичный характер.
На основе полученных данных, нужно изучить программу физического развития детей, пополнить физкультурный уголок  игровыми пособиями и атрибутами, при организации игр в условиях ограниченного пространства необходимо применять следующие развивающие игры; коврики, ортопедическую дорожку, змейку-бревно, шнур-косичку, лесенку из толстых шнуров и перекладин из тесьмы, большие надувные мячи.
**Ходьба:** чаще использовать ходьбу на носках и с предметами на голове, для формирования ощущения правильной осанки. Давать задания, в которых изменяется темп при ходьбе, с разным положением рук, умение чередовать ходьбу с другими движениями.
**Бег:** обращать внимание на согласование движения рук и ног, непринужденность движений. Следить за тем, чтобы в беге ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног.
**Прыжки:** особое внимание обращать на мягкое приземление, а не преодоление высоты или длины. Лучше организовывать подпрыгивание, тогда внимание ребенка на отвлекается необходимостью преодоления препятствия, а сосредоточенно на самом движении.
 При ползании на четвереньках обязательный последующий переход в вертикальное положение и активное выпрямление позвоночника. Регулярное усложнение препятствий, которые нужно преодолевать.
 Обращать внимание на уверенность выполнения статичных поз.
 Точно дозировать упражнения и применять их в разнообразных комбинациях и вариантах. Обеспечить избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц и определенные системы организма - в зависимости от конкретных задач.
При применении разнообразных развивающих игр, методических рекомендаций в ограниченном пространстве квартиры дети будут отдавать предпочтение активному времяпрепровождению: Значительно возрастет интерес ребенка к подвижным играм; снизится спонтанная двигательная активность ребенка; повысится продолжительность, разнообразие и интенсивность движений. Снизится количество нарушений поведения , ведь он будет организовывать свои подвижные игры с использованием новых пособий и атрибутов.

***Игры с ковриками***
Оборудование: текстильные коврики с разноцветными геометрическими фигурами.
"Гигантские шаги"
*Цель:* развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации;
*Ход игры:* коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка. Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед). Простота игр, разнообразные варианты применение различных предметов, возможность дозировать физическую нагрузку стимулировали детей и взрослых к придумыванию новых вариантов.
Из практики педагога:
Интересно детям заниматься с ковриками, где нашиты геометрические фигуры: игры «С кочки на кочку» дети прыгают по коврикам. «Гигантские шаги»- дети шагают с коврика на коврик.
***"Веселая дорожка"***
*Цель:* развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания4 формирование перекрестных движений; оречевление пространственных отношений; закрепление знания формы, упражнение в прыжках и беге.
*Ход игры:* коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.
Выбирается водящий, который первый прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.
***" Займи свое место"***
*Цель:* развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики; координации, внимания; формирование перекрестных движений; закрепление знаний формы и цвета.
*Ход игры:* коврики располагаются по большому кругу. Воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какой коврик он должен занять и так все дети занимают свои места. По сигналу дети разбегаются и по новому сигналу занимают:
1- свои коврики.
2- любой коврик.
После чего каждый называет, на каком коврике он оказался.
Игры с ортопедической дорожкой.
Оборудование: дорожка голубого цвета, длинной 1, 5 м. длинной.
***"Домик щенят".***
*Цель:* Развивать координацию движений, упражнять в равновесии, ходьбе, прыжках, ползании.
*Ход игры:* дети ходят по дорожке друг за другом, перепрыгивают через нее, ползают (купаются) .
***"Огород".***
*Цель:* развивать мелкую моторику рук.
*Ход игры:* дети перебирают пальцами наполнители, имитируя работу на грядке.
***" Котята".***
*Цель:* упражнять в ползании на четвереньках.
*Ход игры:* хождение на четвереньках по ортопедической дорожке.
 ***Игры с цветными шнурами.***
Оборудование: цветной шнур-косичка длиной 60-70 см.
***"Зайчики".***
*Цель:* упражнять в прыжках.
*Ход игры:* Из шнуров сделаны круги. Дети прыгают из шнура в шнур, как зайцы.
***"Нора лисички"***.
*Цель:* упражнять в подлезании.
*Ход игры:* воспитатель держит шнур-косичку в виде круга, как обруч. Дети- лисички прячутся в нору от охотников, пролезая в "обруч".
***"Солдаты на тренировке".***
*Цель:* развитие различных мышц туловища, формировать умение самостоятельно выполнять различные физические упражнения для рук, ног, туловища.
*Ход игры:* выбирается водящий и назначается командиром. Солдаты на тренировке выполняют упражнения за командиром н: шнур в обеих руках внизу, поднять шнур вверх, опустить; наклоны, шнур в вытянутых руках вперед и т. д.
***"Паутинка".***
*Цель:* упражнять перелезать, подлезать, пролезать между натянутых шнуров.
*Ход игры:* дети преодолевают препятствия, перелезая через натянутый шнур, затем подлезают под шнур, пролезают между двумя натянутыми шнурами.
***"По мостику".***
***Игры с лесенкой.***
Оборудование: лесенка, сделанная из двух толстых шнуров и "перекладин" из тесьмы.
***"Поднимись по лесенке".***
*Цель:* упражнять в равновесии; развивать воображение;
профилактика плоскостопия.
*Ход игры:* дети идут по лесенке, шагая широкими шагами.
***"Преодолей препятствие".***
*Цель:* закреплять умение ходить боком; упражнять в равновесии; развивать воображение.
*Ход игры:* дети идут боком, по лесенке, лежащей на полу.
**Игры с мешочками.**
Оборудование: мешочки с песком разных размеров.
***"Веселые негритята".***
*Цель:* упражнять в равновесии, развивать внимание.
*Ход игры:* Дети переносят мешочки с грузом на голове, ходьба по ортопедической дорожке, между шнурами.
***"Через кочку".***
*Цель:* упражнять в прыжках.
*Ход игры:* дети перепрыгивают через мешочки с песком.
***"С кочки на кочку".***
*Цель:* развивать умение запрыгивать и спрыгивать на большие мешочки с песком.
*Ход игры:* дети запрыгивают на мешочек с песком и спрыгивают с него.
"***Урожай в кладовочку. "***
*Цель:* упражнять в забрасывании мешочков в короб.
*Ход игры:* дети забрасывают мешочки с песком в короб.
***"Аист"***
*Цель:* упражнять в равновесии.
*Ход игры:* дети стоят на одной ноге с мешочком на голове.

**Вопрос:** Как сохранить зрение ребёнка?

**Ответ:**Правило 1. старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

Правило 2. включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву. Петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за его осанкой – при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

Правило 4. не допускайте, чтобы ребёнок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив не ближе трёх метров.

Правило 5. Не читать лёжа и как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 6. не забывайте, что смотреть телевизор в тёмной комнате нежелательно.

Правило 7. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет – 1 час или 2 подхода по 40 минут.

Правило 8. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть!

Правило 9.Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру.

***Комплекс упражнений для глаз.***

Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любыми игрушками ребёнка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой глаз.

Жмурки. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счёт 1-6. Повторить 5 раз.

Близко – далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаз доводить нельзя! Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 5 раз.

Лево – право. Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

Диагонали. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6; затем налево вверх, направо – вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6. повторить 4 раза.

Следите за своими глазами. Мир так прекрасен, особенно если мы его видим…

**Вопрос:** Какие упражнения можно выполнять с ребенком для развития силы мышц?

**Ответ:** Уровень развития основных двигательных качеств – ловкости, быстроты, выносливости позволяет ребенку успешно овладевать двигательными умениями (бегом, прыжками, метанием) и спортивными упражнениями (ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, плаванием и пр.). К перечисленным двигательным качествам относится также и мышечная сила, т. е. способность к проявлению мышечных усилий, от которых зависит правильность овладения движениями. Не имея развитой силы, нельзя быстро и долго бегать, плавать, ходить на лыжах, далеко метать. Крепкий сильный ребенок легко осваивает новые движения, он уверен в себе, способен переносить трудности и даже любить упражнения с большей нагрузкой. Маленький ребенок уже на первом году жизни пытается еще не осознанно по внутреннему побуждению упражнять свои мышцы доступными ему движениями. В начале он машет руками и ногами, стремится поворачиваться со спины на живот, подтягиваться и подниматься держась за опору. Все это способствует укреплению мышц, связок с суставов, развивает координацию движений, создает реальные возможности для быстрого овладения способами передвижения – ползанием, ходьбой, бегом. Наблюдая за малышом, можно видеть, как он неоднократно приседает, пружиня ногами, и этим движением укрепляет мышцы ног. Жестами, мимикой и криками малыш очень настойчиво просит взрослого подать брошенный им предмет (погремушку, мяч, только затем, чтобы снова его бросить. С каждым днем его движения становятся уверенней, целенаправленней, сокращаются ненужные усилия, укрепляются мышцы. Теперь ребенок может управлять своим телом. От этого он становится активнее, самостоятельнее. Дальнейший рост силы расширяет двигательные возможности детей, ведет к появлению новых движений, совершенствуются имеющиеся двигательные умения. Однако сила разных групп мышц у дошкольников развита не одинаково, что мешает им овладевать двигательными умениями и тормозит гармоничное физическое развитие.
Советую прочитать ребенку
Есть древняя индийская сказка о сороконожке.

Однажды молодая веселая сороконожка танцевала. Старая жаба злобно следила за ней из болота, завидуя легкости ее движений. И вдруг она спросила плясунью: Не объяснишь ли ты мне, дорогая как тебе удается так замечательно распоряжаться всеми своими ножками? Откуда ты знаешь, какая ножка поднимается первой, а какая двадцать восьмой? Которая из ножек отпускается, когда поднимается одиннадцатая? И что в это время делают девятая и двадцать первая?
Сороконожка остановилась и задумалась. Ей никогда не приходили в голову такие вопросы. А теперь ей стало и самой любопытно – как же поступает она, в самом деле? Ну, какую ножку ей надо поднять, чтобы продолжить свой танец? И чем больше она об этом думала, тем труднее ей было танцевать. Так и осталась она неподвижной на радость старой жабе.
Мы бы тоже могли оказаться в таком положении, если бы думали, прежде чем поднять руку или сделать шаг, как это сделать? Что тянет руку вверх? Кто это делает? – Это делают мышцы. Каждая мышца прикреплена одним концом к одной кисти скелета, а другим к другой. По приказу мозга мышцы могут становиться либо корче, либо длиннее. И вот когда, мышца плеча сокращается, она поднимает руку, а когда расслабляется – опускается.
Чтобы движения были красивыми, мышцы сильными, крепкими и слушались тебя, надо их тренировать.
Как стать Геркулесом
Геркулес – так звали легендарного героя далекой древности. Он обладал необыкновенной силой и выносливостью. С той поры о сильном и мужественном человеке говорят: «Это Геркулес». Как стать Геркулесом, развить в себе силу, выносливость? Прежде всего, необходимо иметь ввиду: если мышцы не нагружать, не заставлять их работать, они могут ослабеть и человек будет быстро уставать.

Несколько советов для развития мышечной силы дома:

1. Приобретите домашний спортивный уголок (комплекс, в зависимости от условий вашей квартиры, обязательно в него должны войти: турник, кольца, лестница, торзанка, канат.
2. Дома должны быть: скакалка, мяч, лыжи, гантели для мальчиков.
3. Можно выполнить ряд упражнений на стене, канате:
«Веточка качается»: стоя боком к опоре, захватить рейку на уровне плеча, выпрямляя эту руку, прогнуться в сторону, отводя свободную руку в эту сторону, то же в другую сторону.
«Птичка на ветке»: стоя на первой рейке, захватить ее руками выше головы, отвести прямые ноги назад.
«Пистолет»: стоя спиной у опоре, захватить рейку руками выше головы, подтягиваясь на руках, поднять вперед прямые ноги с вытянутыми носками.
«Верблюд»: стоя на перекладине, захватить рейку на уровне пояса, прогнуться назад.
«Кто выше поднимется на руках?»: лежа на животе лицом к стенке, захватить первую рейку обеими руками, подниматься по рейкам с помощью рук, подтягивая туловище к рейкам.
«Кто выше поднимет ногу?»: стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутой руки, поднимать то одну, то другую ногу как можно выше по рейкам.
«Стрела»: стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутой руки, захватить рейку одной рукой на уровне плеч, поднимать прямую ногу с вытянутыми носками в сторону, придерживая ее свободной рукой, и поднимать выше к голове. Тоже другой ногой.
4. Можно выполнить силовые разминки:
Отжимание от пола с опорой на ладони: лечь на живот, вытянув пальцы ног, руки положить под плечи. Оторвать от пола живот и бедра так, чтобы пола касались только грудь, подниматься, не опуская спину, пока руки не выпрямятся.
«Кошка»: встать на четвереньки, опора на прямые руки и колени, держа спину ровно, коснитесь подбородком пола.
Выжимание от предмета: найти стол, тумбочку, стул – любой предметов половину вашего роста, встаньте перед ним, отодвинув ноги на 70-90 см, слегка раздвиньте их, кисти рук положите на опору на ширине плеч, медленно опускайтесь, держа спину прямой, коснитесь подбородком опоры.
Разводка через стороны: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, в руках по мешочку и кегле. Руки вытянуты вверх над головой, руки разводим в стороны медленно до пола, затем возвращаемся.
Взмахи через голову: стоя, руки опускаем прямыми за голову так далеко, как сможете.
Эти и другие упражнения ребенок может выполнять каждый день вместо зарядки.

**Вопрос:** В какую погоду детей не выводят на прогулку?

**Ответ:** согласно СанПиН2 .4.1.2660-10  Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус -15 С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус -20С и скорости ветра более 15 м/с.