Физкультура в семье

(Виды упражнений направленные на физическое и психическое здоровье дошкольников. Из опыта работы)

Все мы прекрасно помним из детства: " Куда ты полез", "не задирай ноги выше головы - это не красиво" и тому подобное. Здоровый ребенок самостоятельно находит себе занятие, чтобы удовлетворить свои потребности в движении. И вот мы сами уже родители, снисходительно наблюдаем, как ребенок пытается кувыркаться на ковре. Отрываемся от телевизора и играем в игру "А так умеешь?", сюда можно включать любые игровые, дыхательные, логоритмические, кинезиологические упражнения. Многообразие упражнений приятно удивляет, стоит только поинтересоваться:

- Вспомните, как мы в детстве вытирали руки полотенцем: Скомкали, смяли, а ведь руки надо вытирать тщательно, растирая каждый пальчик — самомассаж;

- Ребенок строит рожицы своему отражению (психогимнастика - выразительность движений, возможность управлять эмоциями);

- Вдох через нос, выдох через рот, и на зеркальной поверхности появляется тающая тучка - кинезиологическое упражнение повышает умственную работоспособность;

- Лепим вместе пельмени - развитие мелкой моторики;

- "Сорока - ворона кашу варила, деток кормила..." (потешка - теплое воспоминание из детства у каждого взрослого) - сопровождается пальчиковой гимнастикой;

- Представляем картинку, мама гуляет с дочкой за руку. "Раз, два, три, четыре, пять - вышел зайчик погулять...» и ребенок непроизвольно выполняет подскок на каждый счет - двигательное речевое упражнение;

Водим на день рождения " каравай". Сочетание музыки, движения и слова — логоритмика;

Сдуваем снежинки с варежки - дыхательное упражнение.

Воспитание здорового ребенка - это естественный процесс развития, добавляем к пристальному вниманию к нашим детям немного смекалки, немного настойчивости и получаем увлекательный мир общения. Помогая формированию ребенка, учимся у него, заглядывать в суть вещей под углом только свойственным детям.