

Совместная деятельность детей и родителей группы «Улыбка»

Тема третьей недели июня «Спортивная»

В возрасте 2-3 лет ребенок овладевает достаточно устойчивым навыком ходьбы. На основе ходьбы строится двигательная активность ребенка, которая в свою очередь способствует формированию новых навыков – бега, прыжков на месте.

На третьем году жизни дети под руководством родителей должны регулярно заниматься физическими упражнениями, прежде всего общеразвивающими – повороты головы в разные стороны, движения рук вперед, вверх, в стороны, сгибание, разгибание рук, скрещивание рук перед грудью. Для развития мышц ног полезны такие упражнения, как поочередное сгибание и разгибание правой и левой ноги, приподнимание на носки, сгибание и разгибание стоп, повороты туловища вправо – влево, наклоны, приседания, ходьба на месте.

Полезны упражнения для ребенка – лазанье, перелезание через низко положенные предметы, катание, бросание, ловля мяча, которые он может освоить в играх. воспитателя и его оздоровительная эффективность во многом зависят от благоприятных гигиенических условий, правильно организованной предметной среды, режима дня, обеспечения в семье комфортной психологической обстановки.

Родителям нужно знать, что двигательная активность в чрезмерном объеме так же вредна ребенку, как и ее недостаток. Чтобы ребенок не переутомлялся, подвижные игры нужно чередовать со спокойными.

Для общего развития ребенка важно приучать его к физической культуре. Для этого систематическим занятиям физическими упражнениями должно быть отведено определенное место в режиме дня. Для малыша третьего года жизни ее продолжительность- 4-6 минут. Утренняя гимнастика для малышей состоит из 4-6 упражнений (упражнения для рук, ног, приседания, прыжки, повороты туловища). Таким образом, физическая нагрузка равномерно распределяется на разные группы мышц.



Так же очень важно соблюдать меры безопасности при посещении игровых площадок.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ

ПОШЛИ ГУЛЯТЬ!

Каждый ребенок любит гулять на детской площадке: парить над землей на качелях, слетать с горы, кружиться на каруселях, возиться в песочнице! Обеспечить безопасность малышу на прогулке нам вполне по силам, просто надо стать немного внимательнее и осторожнее. Правила поведения на площадке заучить гораздо проще, чем правила дорожного движения, но пользы от них никак не меньше.

Держайте - и хороших вам прогулок!



КАЧЕЛИ:

- Держаться нужно двумя руками и очень крепко
- Не пытайся встать на ноги во время раскачивания
- Не спрыгивай с качелей
- Предупреждай, когда хочешь слезть
- Обходи стороной раскачанные качели
- Катая друг друга, раскачивай качели сбоку, а не спереди или сзади

КАРУСЕЛЬ:

- Держись крепко
- Сиди смирно
- Движущуюся карусель обходи стороной
- Не прыгай на ходу
- Садись только в предназначенные для этого сиденья
- Если раскручиваешь карусель (пустую или с детьми), то потом отойди в сторону



ДЕТСКАЯ ГОРКА:

- Кататься по одному
- Если ребята решили устроить 'паровозик', то обязательно под контролем взрослых и крепко держась друг за друга
- Если ребенок скатился, то следующий обязательно должен подождать, иначе он может сбить ногами предыдущего малыша
- Не толкайся



ПЕСОЧНИЦА:

- Не сыпать песок в глаза
- Не бить друг друга лопатками
- Не есть 'свареную' в ведерках еду

