**Анкета для родителей (старшая группа).**

**"Какое место занимает физкультура в вашей семье"**

Ф.И.О., образование, количество детей в семье. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есть в доме спортивный снаряд? Какой? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)

 Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)

 Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

Мама (да, нет),

папа (да, нет),

 дети (да, нет),

 взрослый вместе с ребенком (да, нет).

Регулярно или нерегулярно.

Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)

Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да, нет, иногда)

 Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).

 Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни **(Подчеркните):**

Подвижные игры

Спортивные игры

Настольные игры

Сюжетно - ролевые игры

Музыкально - ритмическая деятельность

Просмотр телепередач

Конструирование

Чтение книг.

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

|  |
| --- |
| **ТРУБАЧ** И.п.: сидя, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносит «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.**КАША КИПИТ**И.п.: сидя, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох.Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф. Повторить 3-4 раза.**ПАРАВОЗИК**И.п.: Ходьба по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух».Повторять в течение 20-30 с.**НА ТУРНИКЕ**И.п.: Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой.Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад за голову – долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.**РЕГУЛИРОВЩИК**И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». повторить 5-6 раз.**ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ**И.п.: стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх.Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.**ГУСИ ЛЕТЯТ**И.п.: Медленная ходьба в течение 1-3 мин. Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у». **НАСОС**И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо – влево. При наклоне – выдох с произнесением : «С- с- с –с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4- 5 раз.Это очень просто:Накачай насос ты. Вправо-  влевоРуками скользя,Назад и впередНаклоняться нельзя.**ТРУБАЧ 2**И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам  и , как в трубу произнести: « Тру –ру –ру». Повторить 3-4 раза.Мы пришли и сели,Играем на трубе,Тру –ру –ру, бу –бу бу!Подудим в свою трубу.**ПУСКАЕМ МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ**При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос. Как бы пуская мыльные пузыри.Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.Выдох спокойный через нос, с опущенной головой. Повторить 3 – 5 раз.**ТРУБОЧКА**Губы сложить «трубочкой». При произнесении звука О язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».Медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им легкие, раздувая живот и грудную клетку. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно  опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза  3 -5 с. Повторить 4 – 8 раз.**ЁЖ**И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руки притянуть их к груди – выдох с произнесением : «Бр- рр –р»  (ёжик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху – вдох (ёжик согрелся). Повторить 4 – 5 раз.Вот свернулся ёж в клубок, Потому что он продрог.Лучик ёжика коснулся,Ёжик сладко потянулся.**ПОДУЕМ НА ПЛЕЧО**И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой, подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голова вправо – выдох трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы,  сложенные трубочкой. Повторить 2- 3 раза.Подуем на плечо, подуем на другое,Нам солнце горячо пекло  дневной порою.Подуем и на грудь мы и грудь свою остудим.Подуем мы на облака и остановимся пока.Потом повторим опять и опять – раз, два, три, четыре, пять!**КУРЫ**И.п.: стоя. Наклониться, свесив руки и опустив голову. Произносить : «Тах – тах», одновременно похлопывая себя по коленям - выдох. Выпрямиться, поднять руки к плечам – вдох. Повторить 3 – 5раз.Бормочут куры по ночам,Бьют крыльями: тах – тах.Поднимаем крылья к плечам,Потом опустим так. |

**Консультация для родителей**

**«Развитие координации у детей: упражнения и советы»**

Дошкольный возраст характеризуется активным, неравномерным и равномерным развитием координационных способностей, что обусловлено естественным ростом ребенка и соответствующим развитием систем и функций его организма. Наиболее активно формируются двигательные координационные навыки в возрасте 4-7 лет.

Нет таких родителей, которые не желали бы своему ребенку здоровья. Вернейший способ вырастить здорового ребёнка, подготовить его к школе - это, конечно, развитие координации движений.

***Координация — умение согласо­вывать движения различных частей тела.*** Правильная координация движений развивается у детей постепенно, в процессе совершенствования функций вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которыми управляет центральная нервная система.

Упражнения на равновесие способствуют развитию ловкости и координации движений, решительности, формируют правильную осанку у ребенка.

Упражнения для развития координации движений с детьми нужно выполнять в игровой форме, использовать различные приспособления – мячи, шары, кегли, скакалки, резинки, обручи и т.д. Желательно, чтобы инвентарь имел разные цвета и текстуру (пластик, дерево, металл и др.).

Давно разработаны и успешно применяются в детских садах упражнения для развития координации движений у детей. Но что делать тем родителям, у которых ребенок детский сад не посещает? Попробуем адаптировать методику, применяемую в детских садах, к условиям обыкновенной квартиры и игровой площадке во дворе.

Совершенствованию координации способствует выполнение специальных физических упражнений в статических и динамических положениях. К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. К динамическим упражнениям – относится: ходьба по доске, скамейке или бревне, изменение направления во время бега, внезапные остановки в подвижных играх. А также упражнения спортивного характера, такие как: катание на коньках, лыжах, велосипеде, а для самых маленьких детей, которым еще не по силам освоить велосипед.

Итак, рассмотрим упражнения на развитие координации для детей вашего возраста.

Во время выполнения упражнений на повышенной опоре (гимнастическая скамейка, бревно) родитель осуществляет страховку ребенка, особенно малыша (поддерживает за руку, идя рядом).

***Дошкольник 5-6летнего возраста*** продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках. При выполнении этих заданий родитель должен обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умение ориентироваться в пространстве. Эти упражнения полезно выполнять с «утяжелителем» (вес 500-700гр) на голове. Ребенок приучается держать голову ровно, при этом сохранять правильную осанку. При выполнении более сложных упражнений на развитие координации (ходьба по бревну, наклонной доске) необходимо снижать темп. Новые упражнения целесообразно изучать сначала в облегченных условиях. Например, ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его сначала выполняется на доске, которая лежит на полу, а затем, на скамейке (бревне).

***Развитие координации у детей 6-7 лет***

Дошкольник 6-7летнего возраста получает навыки четкой координации движений во время выполнения разнообразных двигательных действий в статических и динамических положениях. Родитель повышает требования к четкости движений, связанных с сохранением устойчивости положения тела во время приседания, приземления после прыжков, быстрых поворотов.

Большинство упражнений для детей этого возраста состоит из комбинации статических положений тела и динамичных движений, которые выполняются на скамейке или бревне. Например, во время ходьбы по скамейке (высота 30см) присесть и повернуться кругом; ходьба по бревну (скамейке, бордюру) навстречу друг другу. Затем постепенно разойдитесь, держась за руки. Попробуйте походить по бревну вместе с ребенком. Это очень увлекательно и полезно для родительской фигуры ;) Положение рук во время выполнения упражнений на развитие координации может быть разное - в стороны, за спину, за голову, на поясе. Однако длительное и определенное положение затрудняют упражнение и очень утомляют ребенка. Рекомендуется чаще менять положение рук.

Развитием координации движений у детей можно заниматься и на даче, организуя дворовые команды!

**Игры на развитие координации и ловкости**

**1. «Запрещенное движение»**

Малыши становятся вокруг ведущего. Детей ожидает веселый танец, который они будут повторять вслед за ведущим. Но в игре есть одно условие, дети ни в коем случае не должны повторять за ведущим одно определенное движение, например, не должны ставить руки на пояс. Начинает звучать музыка, и ведущий показывает детям различные танцевальные движения. Все повторяют за ним. И когда ведущий вдруг ставит руки на пояс, внимательно смотрит, кто из малышей забыл про условие игры. Нарушители выходят из круга. Игра продолжается…

**2. «Веселая змея»**

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колоны друг за другом, расставляют ноги на ширину плеч и поднимают ручки вверх. По сигналу дети, стоящие во главе каждой из колон получают в руки мячи и передают над головой следующим за ними участникам. И так мячики движутся вконец колон. Дети, стоящие в конце берут мячи и передают впереди стоящим участникам уже внизу между ногами. Побеждает та команда, которая справится с заданием первой.

**3. «Светофор»**

Ведущий становится на видном месте и держит в руках карточки с тремя цветами светофора. Дети движутся под музыку вокруг него. Для каждого цвета ведущий вместе с детьми придумывает несложные задания. Например, если малыши видят красный цвет, они должны присесть и продолжать движение на корточках. Если загорелся желтый цвет, прыгаем как зайчики, а на зеленый — летим как самолетики. Дети имеют возможность вволю побегать, при этом координация их движений постоянно меняется.

**4. «Море волнуется»**

Эту детскую игру знают все, при этом мало кто задумывался, насколько она полезна для вестибулярного аппарата детей. Когда малыши вращаются вокруг себя под нехитрый стишок «Море волнуется раз… », а потом резко замирают в статической позе, их нервная система и мышцы прилагают массу усилий для того, чтобы сохранить равновесие. Поэтому обязательно играйте со своим ребенком в эту игру, и кружимся сильнее!

**5. «Лабиринт»**

Делим детей на команды и рисуем на земле два лабиринта из скакалок или длинной веревки (чем старше дети, тем сложнее должны быть лабиринты). На одном конце лабиринтов ставим корзинки с мячиками, шариками, кеглями или просто небольшими игрушками. На другом конце лабиринта ставим пустые корзины. По сигналу по одному из участников каждой команды начинает движение по лабиринту и возвращается обратно с мячиком. Как только он приходит к старту, движение начинает следующий участник команды. И так, пока лабиринт не пройдут все участники игры. Побеждает та команда, которая первой перенесет все мячи из полной корзины в пустую.

Жизнь – это движение! Родители, подарите своему ребенку жизнь полную движения, радости общения с вами и здоровье!