

РЕЦЕНЗИЯ
на методическое пособие
«Сборник консультаций и советов для родителей
по физическому развитию дошкольников»
инструктора по физической культуре
Малининой Анжелы Григорьевны
МБДОУ детский сад № 40 МО Каневской район

Рецензируемое методическое пособие представляет собой сборник консультаций и советов для родителей дошкольников по физическому развитию и формированию у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

В структуру методического пособия входит пояснительная записка, где обосновывается необходимость разработки данного пособия, двенадцать консультаций и памяток с иллюстрациями для родителей, а также список используемой литературы.

Раскрывая механизмы образования ценностных ориентаций пособия, автор учитывает, что в настоящее время растет интерес к занятиям спортом и активной пропаганде здорового образа жизни среди родителей. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь, способствуют укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям.

В своих консультациях Анжела Григорьевна всесторонне рассмотрела проблемы современных семей. Подробно рассмотрела как, когда и где заниматься с детьми спортом внутри семьи, как избежать травм во время занятий.

Проведенный анализ качества методического пособия «Сборник консультаций и советов для родителей по физическому развитию дошкольников» позволяет сделать вывод, что данное пособие подготовлено квалифицированно, материал подается в доступной форме. Всё это дает достаточные основания для его положительной оценки.

Все представленные в этом сборнике материалы рекомендуются к использованию в дошкольных образовательных учреждениях и в семейном воспитании при организации работы с детьми дошкольного возраста по физическому развитию и формированию у них ЗОЖ.

Руководитель Центра дополнительного профессионального образования, кандидат педагогических наук, доцент филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани



П. Юрцева

21.04.2021г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №40
муниципального образования Каневской район

Методическое пособие
«Сборник
консультаций и советов для родителей
по физическому развитию дошкольников»



Автор: инструктор по
физической культуре
А.Г. Малинина

ст. Стародеревянковская, 2021г.

Работа с родителями по здоровьесбережению дошкольников:
методическое пособие «Сборник консультаций и советов для родителей по физическому развитию дошкольников». – ст-ца Стародеревянковская, 2021. – 47 с.

Составитель:

Малинина Анжела Григорьевна., инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад № 40

Данное методическое пособие направлено на воспитание основ культуры здоровья, формирование представлений ребенка о себе и о здоровом образе жизни, охране здоровья, на объединение усилий родителей и педагогов для успешного оздоровления и развития детей.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Содержание

1. Аннотация.....	4
2. Пояснительная записка	5
3. Консультация для мамочек и дочек «Азбука грациозности».....	8
3. Десять советов родителям по ЗОЖ.....	13
4. Консультация «Закаливание».....	15
5. Консультация «Значение и организация утренней гимнастики в семье».....	20
6. Памятка «Инвентарь и место для занятий».....	25
7. Консультация «Как научить малыша кататься на коньках».....	27
8. Консультация «Учим ребенка кататься на велосипеде».....	29
9. Памятка «Хорошую осанку нужно воспитывать!».....	31
10. Рекомендации «Спортивный уголок дома».....	32
11. Памятка «Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком».....	36
12. Консультация «Совместные занятия спортом детей и родителей».....	37
13. Консультация «В какой спорт «отдать» ребенка?».....	41
14. Заключение.....	47
14. Список литературы.....	48

Аннотация

Основная цель методического пособия: повышение педагогической грамотности родителей, педагогов ДООУ в вопросах формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- ориентировать семью на воспитание здорового ребенка;
- помочь в освоении родителями основ личностно-ориентированной педагогики и психологии общения с детьми, обеспечивающие эмоциональное и психическое благополучие детей;
- укрепить веру родителей в себя, как компетентных воспитателей;
- обеспечить тесное сотрудничество и единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей;
- повысить интерес родителей к деятельности МБДОУ и жизни ребенка в нем.

Объекты методического пособия:

- дети дошкольного возраста;
- семьи детей, посещающих дошкольное учреждение;
- педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Ожидаемые результаты:

- осознание взрослыми и детьми понятия «здоровьесбережение».
- Повышение активности родителей в образовательном процессе, в оздоровлении детей;
- влияние образа жизни на состояние здоровья дошкольника;
 - снижение уровня заболеваемости. Овладение навыками самооздоровления.

Пояснительная записка

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых **актуальных**.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. По их мнению, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Именно поэтому воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач.

В действующем Законе «Об образовании» первоочередной задачей является «здоровье человека и свободное развитие личности». Одной из приоритетных задач, на решение которых направлен Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия)».

На основе вышесказанного можно говорить о том, что охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности дошкольного образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

С первых дней жизни здоровье ребёнка зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей. Следовательно, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и

укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка. Таким образом, чтобы сохранить и улучшить здоровье детей в один из самых ответственных периодов жизни, необходима огромная работа с семьей.

Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Данное методическое пособие представляет собой сборник консультаций и советов инструктора по физической культуре МБДОУ, где главной целью является донести до детской и родительской общественности важность быть здоровым и того, как этого можно добиться. Иными словами, главная цель пособия это установление преемственных связей детского сада и родителей в вопросах здоровьесбережения и повышение родительской компетентности относительно здорового образа жизни и физического развития дошкольников.

Новизна методического пособия заключается в том, что его материалы уточняют и конкретизируют формы, методы и технологии работы с родителями воспитанников МБДОУ по теме здоровьесбережения, затрагивая такие аспекты как построение доверительного общения с родителями на

основе типов отношений между родителями и детьми, родителями и воспитателями, а также сочетание традиционных и нетрадиционных форм вовлечения родителей в здоровьесберегающее пространство дошкольной образовательной организации.

Консультации и советы, представленные в сборнике, отличаются от других подобных публикаций тем, что они уже апробированы в процессе взаимодействия детского сада с родителями и являются эффективным средством здоровьесбережения, пригодным для применения в дошкольных образовательных организациях.

Азбука грациозности

Консультация для мамочек и дочек



Что такое грация? Как пишут в словарях – это «изящество, красота в движениях», а грациозная женщина, девушка – это «изящная в движениях, стройная». Грация складывается из осанки человека, его походки, жестов, поз, которые он принимает.

Что такое осанка? Встанем к стене, прижмемся к ней головой, ягодицами, пятками, руки вдоль туловища. Около шеи и поясницы появились изгибы, ваше тело сейчас напоминает пружину. Это и есть правильная осанка.

Формирование правильной осанки нужно начинать еще, когда ваш ребенок маленький. Для этого можно использовать самые разнообразные упражнения. Одно из них можете регулярно выполнять вместе со своей дочкой. Оно будет полезно и ей и вам:

«Кукла». Встать у стены, желательно без плинтуса, все части тела (голова, ягодицы, пятки) прижать к стене. Затем отойти от стены, сохраняя эту позу.

Работа над развитием правильной осанки длится долго, поэтому нужно запастись терпением. Позу правильной осанки держат около 300 мышц. Они «работают», т.е. сокращаются с различной силой. «Ошибка в работе», какой либо одной мышцы ведет к нарушению всей осанки. Вследствие этого необходимо тренировать мышцы, чтобы они стали «мышечным корсетом» и легко поддерживали правильную осанку.

С чего же надо начинать? С умения держать голову. Проведем опыт: встаньте в стойку «смирно», выпрямитесь, втяните живот, напрягите ягодицы, сделайте их «как камушки», соедините лопатки. Резко опустите голову вниз. Ваша осанка быстро «сломалась» - плечи пали вперед, согнулась спина, прогнулась поясница, а живот выпрямился вперед. Это случилось потому, что опущенная голова расслабляет мышцы, держащие правильную осанку. Теперь поднимите голову вверх, мышцы сразу расправились, спина выпрямилась, живот подтянулся. Из этого следует, что

работу над красивой осанкой нужно начинать с положения головы. Для этого предлагаем вам выучить несколько упражнений:

1. Встать ноги вместе, руки опущены вдоль туловища вниз и чуть вперед. На счет 1-2 отведите плечи назад, сейчас у вас должны подняться голова и подтянуться живот, 3-4 выпрямитесь.

2. Выполните 4 раза.

3. Исходное положение тоже, на счет 1-2 отведите плечи назад, следите за положением головы. Выполните 4 раза.

4. Встать в позу правильной осанки. (Проверим: ягодицы – «камушки», живот втянут, лопатки соединены, руки вдоль туловища). На счет 1-2 поворот туловища влево, правое плечо выдается вперед, а голова не поворачивается; 3-6 напрягите мышцы тела, шеи; 7-8 и.п. Выполните 6-8 раз.

Походка. Грация это не только осанка, и умение правильно и держать голову, но и красивая походка. «Ходит, словно лебедушка» - говорят в народе об обладательнице плавного, легкого шага. Небольшая тренировка, соблюдение несложных правил – и вы научитесь ходить красиво. Опуская при ходьбе ногу, сначала нужно коснуться земли пяткой, затем последовательно средним и передним отделом стопы. Причем этот переход от пятки к носку выполняется плавно, что обеспечивает мягкость и упругость шага.

Шаг должен быть не длинным и не семенящим. Он зависит от роста человека и длины его стопы, но в среднем в среднем должен равняться трем стопам. Расстояние между ногами при ходьбе в среднем 3 см, носки стоп должны быть чуть развернуты в стороны, примерно на 10 градусов. Делать шаг надо от бедра, а не от колена, шагая, не следует наклоняться вперед, «падать на стопу».

Неудобная обувь отрицательно влияет на походку, толстые подошвы противодействуют гибкости стопы и не дают возможности сделать поступь мягкой и упругой. Этому же мешают и чрезмерные каблуки, вышагивать на каблуках, не сгибая колени очень трудно. Однако и совершенно плоская

обувь, без каблуков не украшает походку: она становится небрежной, размашистой, лучше всего средний каблук. Шаг в такой обуви будет пружинистый и энергичный. Даже домашнюю обувь следует выбирать на каблук: ноги меньше устают, к тому же это предохраняет от плоскостопия.

Осанка и здоровье. От умения правильно держать свое тело зависит не только внешний вид, но и здоровье. Нарушение осанки неблагоприятно сказывается на физическом развитии организма, особенно на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Осанка – это привычная непроизвольная поза в состоянии покоя и во время движения. Правильную осанку нужно соблюдать постоянно, где бы вы ни

находились: идете ли по улице, едите ли в транспорте, трудитесь за столом или у прилавка (станка и т.п.). Женщинам, которые по состоянию работы, приходится долго стоять или сидеть, необходимо компенсировать этот ограниченный образ действий соответствующими физическими упражнениями, кроме того, нужно постоянно контролировать свою позу, знать, как лучше сидеть или стоять, чтобы меньше вредить здоровью.

Надо научиться правильно двигаться во время работы и помнить, что только систематические тренировки дают успех.

Красота в движении. Многие считают, что внешность зависит от косметики, красивой и модной одежды. Однако понятие о женской красоте всегда связывались еще и со стройностью фигуры, грациозностью движений, легкостью походки и красивой осанки.

Запомним простые советы «Азбуки грациозности», будем им следовать, познакомим с основами этой азбуки своих девочек – будущих красавиц – девушек, женщин.

... грации

**И светлое льется сияние
Над белым изгибом спины,
И вся она как изваянье
Приподнятой к небу волны.**

Н.Заболоцкий



Десять советов родителям по ЗОЖ

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

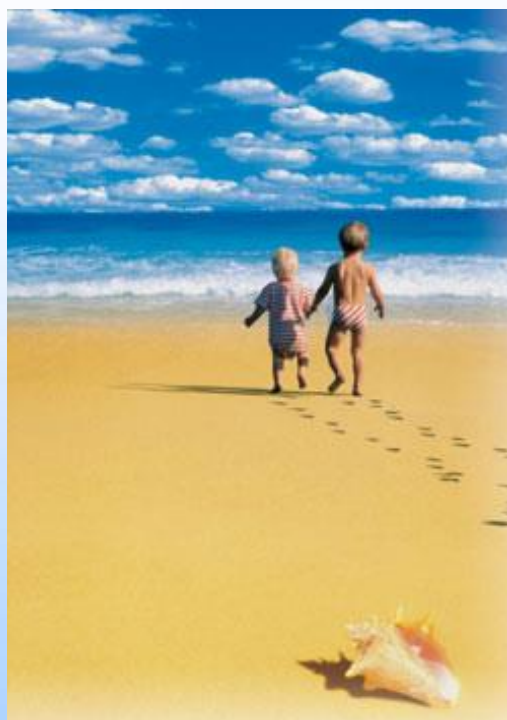
Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.



Закаливание

Правила закаливания...

Основными принципами закаливания являются – постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка и контроль врача. Нельзя сразу подвергать детей резким колебаниям температуры; надо постепенно приучать их к снижению или повышению ее, чтобы организм безболезненно приспособился к жаре или к холоду. Закаливающие процедуры необходимо проводить ежедневно в определенной последовательности, учитывая возраст ребенка, физическое состояние, состояние здоровья и нервной системы. Наконец, обязательно периодически показывать ребенка врачу, чтобы тот постоянно наблюдал за эффективностью закаливания.

Закаливание и здоровье...

Если в первые годы жизни малыша вы сумели приучить его к правильному режиму, закаливанию, если он здоров и жизнерадостен, то нужно последовательно продолжать начатое, если же что-то было упущено, не надо отчаиваться, все еще можно исправить.

В режим дня каждого ребенка необходимо включать закаливание.

Сущность закаливания заключается в том, что под влиянием окружающей обстановки, особенно свежего воздуха, солнечных лучей и воды, в организме ребенка вырабатывается способность приспособляться к изменениям условий жизни. В частности, закаленный организм детей быстро приспособляется к колебаниям внешней температуры (жаре и холоду, к ветру, дождю), а также к физической нагрузке.

Закаленные дети обычно здоровы, жизнерадостны, их организм обладает высокой сопротивляемостью к разным болезням. У них всегда хороший аппетит и спокойный сон. Они без вреда для здоровья даже зимой долго находятся на воздухе, легко переносят обтирание и обливание прохладной и холодной водой. У таких детей редко бывает насморк и кашель, воспаление легких и ревматизм. Кроме того, закаленные дети не так легко, как незакаленные, заражаются инфекционными болезнями (гриппом,

коклюшем, корью и т.п.), а если и болеют, то переносят болезни легко и почти без осложнений.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья...

Лучшими средствами закаливания служат воздух, вода и солнечные лучи. Умелое применение их всегда благотворно влияет на здоровье ребенка и прекрасно укрепляет его организм.



Свежий воздух...

Длительное пребывание детей на свежем воздухе совершенно необходимо для их нормального роста и развития.

Колебания температуры воздуха – это простейшая, наиболее доступная форма закаливания. Постепенно надо приучать ребенка к пребыванию на воздухе в легкой одежде. Нельзя укутывать детей теплыми шарфами, платками. Если нет больших морозов, во время прогулок или игр на улице шея ребенка должна быть открыта, на голову рекомендуется надевать лишь одну теплую шерстяную шапочку. Весной и осенью лучше всего носить легкую, но достаточно теплую одежду и только зимой надевать меховые шубки и шапки. Вместе с тем ноги ребенка в холодную и особенно сырую погоду должны быть обуты в сухую и теплую обувь. Излишне укутанные дети малоподвижны и быстро мерзнут, чем легко одетые их товарищи. Участвуя в подвижных играх, слишком тепло, одетые ребята сильно потеют, быстро устают и часто подвергаются простудным заболеваниям.

Приучайте детей гулять и играть на открытом воздухе в любую погоду. Отменять ежедневную прогулку здоровому ребенку надо только при сильном дожде или большом морозе. В теплое весеннее и особенно летнее время ребенок большую часть дня должен проводить на воздухе. Полезно воспитывать у детей привычку, играть, заниматься и спать в теплую погоду при открытом окне, а в прохладную – при открытой форточке.



Для закаливания детей водой применяют обтирание водой, обливание и купание. Наиболее простая, общедоступная водная процедура – обтирание тела ребенка мягкой рукавичкой или губкой, смоченной в воде, температура которой первое время 30 – 32 ° постепенно снижается (через каждые 3 дня) на 1° и может быть доведена для 3-4 летних до 22°, а для 5-6 летних до 18-19°.

Обтирать детей рекомендуется следующим образом: мокрой, слегка отжатой рукавичкой сначала быстро обтереть руки, шею, грудь, живот, спину и ноги; сейчас же после этого растереть их сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Дети 5-6 лет могут обтираться самостоятельно, под наблюдением взрослых.

Более сильной процедурой является обливание, которое летом можно проводить на воздухе. Взрослый обливает ребенка из лейки, кувшина и т.п. водой 30°, последовательно снижая ее так же как при обтирании, затем быстро вытереть ребенка насухо.

Самый лучший и наиболее приятный способ закаливания в летнее время – купание в реке или озере. Пребывание в воде начинать с 1-2 мин. и постепенно доводить до 5-8 мин. Не следует входить в воду слишком разгоряченными или охлажденными. В воде заставлять детей двигаться и следить за тем, чтобы у них не было «гусиной кожи», резкого побледнения и посинения.

После купания, даже в жаркую погоду, не забывайте хорошо вытереть ребенка и одеть его, а в прохладную погоду немного побегать. Купание ребенка допустимо только с разрешения врача. Оно противопоказано детям, недавно перенесшим воспаление легких, плеврит, страдающими болезнями сердца, почек и другими заболеваниями.

Хорошо закаляет детей ежедневное мытье ног на ночь прохладной водой круглый год. Температура воды постепенно снижается с 28° до 16°. Эта гигиеническая процедура должна стать для ребят привычной и в 5-6 летнем возрасте выполняться ими самостоятельно.

Солнце...



Солнечные лучи – прекрасное средство для укрепления закаливания организма детей.

Под их воздействием гибнут болезнетворные микробы, улучшается качественный состав крови, повышается усвояемость питательных веществ тканями тела и улучшается общий обмен. Вместе с тем при неумелой дозировке солнечные лучи могут принести ребенку вред. Поэтому принимать солнечные ванны разрешается только по назначению врача.

Для таких процедур выбирают сухое место, защищенное от ветра, стелют ребенку покрывало и укладывают голеньким на спину ногами к солнцу, обязательно одев на голову легкую светлую панаму. Положение ребенка надо последовательно менять: поворачивать его сначала через каждую мин. со спины на бок, затем на живот, и на др. бок. Через каждые 3 дня облучения тела увеличивать на 1 мин., постепенно довести продолжительность солнечной ванны до 20 мин. После ванны желательно обтереть или облить малыша водой, нагретой в тазу на солнце, затем вытереть его кожу насухо и отправить в тень для отдыха на 20-30 мин. Солнечные ванны лучше всего принимать с 9 до 11 часов утра, т.к. в это время теплое действие солнца еще невелико, а количество наиболее полезных ультрафиолетовых лучей максимально.

Неумеренное пользование солнечными лучами может привести к ожогам и вызвать у ребенка вялость, слабость или, наоборот, чрезмерное возбуждение, плохой сон. Поэтому взрослым следует очень внимательно наблюдать за состоянием ребенка на солнце, при необходимости обратиться к врачу.

Консультация для родителей «Значение и организация утренней гимнастики в семье»



Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! Попробуем вам доказать, что вы не правы.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого.

Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Утренняя гимнастика должна проводиться **систематически**. Тогда ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно

естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников. Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить. В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях.

В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д. Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо,

налево, кругом. Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения неустойчивы, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена **на укрепление мышц плечевого пояса и рук.**

Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений предназначена **для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.**

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на **укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.** При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

Утренняя гимнастика для детей 4-7 лет может включать следующие упражнения:

1. Поднимание на носочки, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. Приседания, вытягивая руки вперёд.

Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз).

Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины.

Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).

Укрепляются боковые мышцы туловища.

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке).

Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

6. Различные маховые движения руками и ногами.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.

Успокаивает сердцебиение и дыхание.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Уважаемые родители! Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.

Памятка для родителей

«Инвентарь и место для занятий»

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении упражнений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдыхать чистый воздух. Только дождь и ветер могут быть помехой для занятий на улице. Помещение, где вы занимаетесь с ребенком, всегда следует хорошо проветривать, обязательно открывайте форточку или окно. Достаточно места должно отводиться для выполнения акробатических упражнений и проведения игр.

Следите за тем, чтобы дети не бегали и не прыгали на мостовой и бетоне: свод стопы у дошкольников только формируется и поэтому требует эластичной подкладки. Для занятия бегом хорошо подходят тропинки в парке или поле.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различной величины, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться. В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе и чем меньше избалуете его комфортом, который порождает лишь бездеятельность и лень, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

Одежда для занятий физкультурой не должна затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела. Специальная одежда требуется для занятий зимой. Лучше надеть на ребенка

два легких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон. По возвращении с катания на санках или лыжах ребенка необходимо переодеть в сухую одежду, переобуть и согреть теплым питьем.

Таким образом, очень важно не только приобщить ребенка к спорту, но организовать эти занятия: соблюсти режим дня, обеспечить безопасность занятий (лучше их проводить с тренером), правильную одежду, упражнения, которые подойдут физическому развитию вашего ребенка.



Консультация для родителей

«Как научить малыша кататься на коньках»

Для ребенка катание на коньках - замечательный вид и отдыха, и физической нагрузки, но прежде чем малыш получит подлинное удовольствие от скольжения, придется немного постараться нам, родителям. Можно, конечно, отдать ребенка в спортивную секцию на хоккей или фигурное катание, где им профессионально займутся тренеры. Однако если ставить задачу не вырастить спортсмена, а просто научиться кататься на коньках для собственного здоровья и удовольствия, то вполне возможно справиться и самим.

О возрасте

Сейчас не редко можно увидеть, как малышкой учат кататься на коньках чуть ли не одновременно с обучением обычной ходьбе - около полутора лет! А в возрасте 8-9 лет двери большинства спортивных школ перед детьми уже закрыты. Но, думается, в таком вопросе не нужно фанатизма. Золотая середина хороша и здесь. Стандартным возрастом для начала обучения считается 4 года. Его лучше и придерживаться. Кроме того, есть детишки, у которых настолько слабы мышцы ног, спины и брюшного пресса (которые участвуют при катании на льду), что даже просто стоять на коньках у них не получается. В этом случае стоит подождать и заняться укреплением этих мышц. Подойдут общеразвивающие упражнения - «гусиный» шаг, выпады, приседания, подскоки. Перед каждым выходом на каток также хорошо бы провести небольшую разминку из таких упражнений.

Учимся...падать!

Да, это первое чему стоит научить ребенка. Ведь, попав на лед, он может совершенно растеряться. Это для нас естественно, что лед скользкий. Малышу же ситуация может показаться безвыходной. Сначала можно

потренироваться дома, подстелив несколько раз сложенное одеяло. Нужно учить ребенка группироваться и падать на бок. То же следует делать на льду. Особенно опасны падения назад, при которых страдает голова. Пусть ребенок попробует упасть на бок, не выставляя рук, а с «перекатом», и встать самостоятельно. Вес ребенка не так велик, да и высота поменьше нашей, поэтому очень уж сильно за него не переживайте. В то же время, в первые выходы на лед постарайтесь, чтобы падения в основном были запланированными, тренировочными. Иначе частые падения вызовут боязнь и неприятие льда.

Техника катания

Для начала нужно освоить самые простые упражнения:

- Пройти до края площадки боковым приставным шагом.
- «Пружинка» (приседания на месте).
- Ходьба вперед. Причем не как на лыжах (скользя с прямыми ногами), а отрывая ноги ото льда.



Когда ребенок научится выполнять все эти упражнения, можно начинать скользить одной ногой подольше, потом другой. Или оттолкнуться и проехать на обеих ногах. Если вы привели на лед совсем крошечного человечка, для обучения на первых порах можно использовать перевернутую табуретку, держась за которую, он будет передвигаться. Обязательно нужно, чтобы ребенок ощутил всю прелесть скольжения. Для этого можно повозить его на буксире - держаться он может за лыжную палку, клюшку, веревку. Важно, чтобы он не держался за ваши руки, так как тогда он может на них повиснуть, а нам нужно, чтобы ребенок сам удерживал равновесие. Когда ребенок сможет самостоятельно скользить и передвигаться на льду, программа-минимум закончена. Если вы владеете какими-то элементами катания («елочка», «пистолетик», «фонарик»), то можете обучать им ребенка, если нет - тоже не страшно. Можете просто получать удовольствие от скольжения или кататься наперегонки, а можете заимствовать движения у других отдыхающих на льду.

Консультация для родителей

«Учим ребенка кататься на велосипеде»

Почти у каждого взрослого есть приятные детские воспоминания о катании на велосипеде. Как сделать так, чтобы и ваш ребенок сам захотел обрести «двухколесного друга» и без всякого риска научился этому приятному и полезному для здоровья времяпровождению? В этом нет ничего трудного!!! Чем раньше ваш ребенок «сядет за руль», тем лучше! Уже в двухлетнем возрасте малышу вполне по силам крутить педали трехколесного велосипеда, и это станет для него привычным и естественным. Скоро ребенок сможет пересесть на нового «железного коня» - двухколесный велосипед с двумя боковыми колесиками. Хорошо, если страховочные колесики расположены немного выше, чем основные - тогда они только уберегают от падения и не мешают постепенно учиться держать равновесие. Обязательно постарайтесь отрегулировать высоту и угол наклона сиденья - оно не должно давить, а носочками ребенок должен доставать до пола. Спустя какое-то время можно приступать к самому ответственному этапу - учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде. Если вы задались этим вопросом, только когда ребенку исполнилось 5-6 лет или больше, начинать придется именно с этого волнительного процесса. Очень важно с самого начала позаботиться о безопасности. На Западе принято надевать на детей налокотники и наколенники, а также шлем, но для России они по-прежнему непривычны, и ребенка могут засмеять сверстники. Так что, ориентируйтесь по ситуации. От ссадин могут уберечь курточка из плотной ткани и брюки. Обратите внимание, что велосипедная цепь может «зажевать» слишком широкие штанины, и вообще лучше, если цепь закрыта специальным кожухом. Выбирая место для катания, позаботьтесь, чтобы



поблизости никогда не было машин, но было достаточно открытого пространства, чтобы юный велосипедист не потерпел аварию. Через какое-то время ребенок почувствует уверенность и «пустится в свободное плавание», и до этого момента нужно объяснить, в каких местах кататься не следует. На первых порах вам придется побегать рядом и придерживать велосипед, чтобы ребенок не упал. При этом лучше держать не за руль - для начала нужно попросить ребенка, чтобы он крепко держал его и не поворачивал - а сзади за сиденье. Полезным может оказаться трюк с привязанной к основанию сиденья веревкой (толстой проволокой, скакалкой), которую вы будете натягивать, только когда велосипед начнет терять равновесие. Здесь все зависит от вашей ловкости, поэтому трезво оцените свои способности, и если не уверены, просто придерживайте велосипед рукой за сиденье или за задний багажник, если он есть. Задачу можно считать выполненной, когда ребенок способен самостоятельно проехать 15-20 метров - дальше он будет только набираться уверенности и постепенно научиться всему остальному!

Желаю успеха!!!

Памятка «Хорошую осанку нужно воспитывать!»

Взрослые должны помочь ребёнку выработать привычку правильно держать своё тело. Поэтому особенно большое внимание следует уделять общему физическому развитию ребёнка. Начинать надо с первых месяцев жизни, когда происходит формирование позвоночника, его физиологических изгибов. **Массаж и гимнастика** для детей 1 - 3 года жизни служат хорошей основой правильного развития опорно-двигательной системы.

- **Родители, помните, чем младенец свободнее и разнообразнее в своих движениях, тем успешнее он развивается.**

- **До 3-х лет важно сформировать у ребёнка правильный навык ходьбы и стояния.**

- **Чем младше ребёнок, тем труднее ему стоять или сидеть «спокойно».**



Во время прогулок нельзя вести малыша за одну и ту же руку, так как это ставит плечевой пояс в косоое положение и искривляет позвоночник.

Ребёнок должен быть свободен в своих передвижениях: **бегать, лазать, прыгать, преодолевать различные препятствия.**

Именно так формируются и совершенствуются различные навыки, развивается

координация движений и чувство равновесия.

Проводите больше времени на специально оборудованных детских площадках, играйте с детьми сами и организуйте подвижные игры среди малышей.

Активные и разнообразные движения вашего ребёнка – это основа профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата.



Рекомендации для родителей «Спортивный уголок дома»

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.



Занятия на спортивно - оздоровительном комплексе:

- делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;
- избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;
- позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.
2. При установке комплекса размах качелей и переключателя трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигателью перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное

задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Как обеспечить страховку ребенка во время занятий

Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.

При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.

Стремитесь пресекать опрометчивость и бравату ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

Маленькие хитрости

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая мама ловкая!»

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий 20-30мин.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С РЕБЕНКОМ?»

1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребенка высоко вверх.
2. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
3. Поднимая ребенка, не держите его только за кисти рук, а только целиком за предплечья.
4. Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2с), лучше несколько раз повторите упражнения.
5. Знайте, висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и плечевой пояс.
6. Никогда не используйте для соревнования трудные в техническом исполнении и опасные физические упражнения.
7. Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясничном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.



Консультация для родителей

«Совместные занятия спортом детей и родителей»

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была проверка и помощь при выполнении домашних занятий по физкультуре. В отличие



от заданий по другим

предметам, они могут быть индивидуальные: если не получается на уроке, то дома можно разучить кувырок и научиться подтягиваться.



Внимание взрослых нужно подросткам в большом и малом, простом и сложном. Что будет делать школьник на улице? Чтобы прогулочное время не проходило в пустых, а то и небезопасных занятиях, необходимо, как минимум, следующее: помочь ребенку освоить хотя бы 3-4 наиболее простые, известные всем игры, которые он мог бы затеять со сверстникам.

Научить его наиболее важным двигательным умениям и навыкам, чтобы он в любое время года мог найти, чем заняться. Обеспечить его необходимым физкультурным инвентарем. Не забывать поинтересоваться, как прошло его свободное время. Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям подростка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в дошкольных (школьных) соревнованиях. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными. В каком выигрыше будет детский сад (школа), если возьмется за проведение таких совместных спортивных мероприятий! Пусть даже это не обязательно соревнования, пусть это будет просто физкультурный праздник. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них - не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры.



Мы привычно обращаем внимание на то, что дети засиживаются у телевизора. Нам самим надо стараться преодолеть зрительскую всеядность, и детей этому учить. Тогда освободится время для прогулок, игр на свежем воздухе, спортивных развлечений, не будет позднего, нарушающего режима сидения у телевизора. Дело не в том, чтобы «отвлечь» подростка от телевизора. Постараемся сделать из него нашего помощника. Он дает обширную телеинформацию по физической культуре и спорту. Из передач всегда можно и нужно многое позаимствовать для своей семьи: интересные упражнения, игры, конкурсы, эстафеты. Несомненная польза есть от многих других спортивных передач: физкультурных праздников, олимпиад, соревнований - они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре.

А если родители постараются хотя бы отчасти компенсировать двигательную пассивность, устроив во время перерывов в футбольном или

хоккейном матчах физкультурную паузу: пробежаться возле дома, «посчитать» ступени в своем подъезде, попрыгать со скакалкой, то это будет очень хорошим приложением к телепередаче.



То есть, совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания!

Помните: «В здоровом теле - здоровый дух!»

Консультация

«В какой спорт «отдать» ребенка?»

Современные родители должны хорошо понимать, что записав своего сынишку или дочь в спортивную секцию, они способствуют поддержанию оптимального баланса физического и умственного развития своего ребёнка. С особым вниманием родителям следует отнестись к выбору конкретного вида спорта для своего малыша.

Недаром ведь существуют и активно совершенствуются специальные научные методики, с помощью которых можно оценить предрасположенность ребёнка к тому или иному виду спорта и дать рекомендации по выбору наиболее подходящего возраста, когда малыша можно отдавать в спортивную секцию.



На протяжении многих лет учёные умы пытаются выяснить, как у обычного ребёнка распознать задатки будущего великого спортсмена. Уже создано немало методик по определению спортивно одарённых детей. Каждый ребёнок рождается на этот свет с уже определёнными задатками, которые можно выявить даже в совсем раннем возрасте. Подобные тестирования не займут много времени. А само исследование для ребёнка выглядит как обыкновенная игра. Но эффект от такой игры может стать очень даже очевиден. Если родители хотят видеть своего ребёнка профессионально занимающимся каким-либо спортом, то следует пройти такую диагностику как можно раньше, чтобы не упустить драгоценное время.

Если же вы хотите, чтобы занятия ребёнка спортом носили второстепенный характер и исполняли роль любимого хобби, то в таком случае можно выбирать любой вид спорта. Главное, чтобы не было **медицинских противопоказаний для занятий.**

Самая основная задача при выборе вида спорта для своего ребёнка – **правильно оценить состояние его здоровья**. Не лишней здесь будет и консультация спортивного врача. Лечащий врач-педиатр может не знать в должной степени специфики конкретного вида спорта, а это должно стать определяющим фактором при выборе вида спорта для вашего ребёнка.

Большой теннис

Этот вид спорта на сегодняшний день является одним из самых «модных» и популярных среди родителей, которые выбирают спорт для своего чада. О пользе большого тенниса, наверняка, не в последнюю очередь, говорит высокодоходность этого вида спорта.



Плюсы (+):

- названные выше приличные призовые деньги, выигранные на престижном турнире;
- занятия большим теннисом разовьют у вашего ребёнка ловкость и быстроту реакции;
- регулярные тренировки улучшат координацию и работу дыхательной системы;
- теннис станет очень полезным, если ваш ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ.

Не рекомендуется:

- ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков;
- если у малыша плоскостопие;
- близорукость или язвенная болезнь.

Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей



Эти виды спорта идеально подойдут для детишек, которые любят командные игры.

Плюсы (+):

- при занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза;

- в баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений;

- у занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка;

- хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы;

- в некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50-60% от общей нагрузки).



Не рекомендуется:

- эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаться при резких движениях);

- нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии;

- язвенных болезнях и астме.

Плавание



Совершенно любой ребёнок обожает плескаться в воде. К тому же занятиям плаванием сопутствуют и другие полезные водные процедуры: умывание, обливания водой, обтирания. Всё это, вместе с непосредственно самим плаванием, является наилучшим способом улучшить сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям.

Плюсы (+):

- при занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение;

- плавание укрепляет нервную систему малыша;

- регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у ребёнка;

- плавание улучшает работу лёгких;
- особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;
- плавание закалит организм ребёнка и будет содействовать всестороннему физическому развитию.

Не рекомендуется:

- нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран;
- кожных заболеваний;
- при болезнях глаз.

Фигурное катание и лыжный спорт

Зимние виды спорта, такие как катание на коньках и ходьба на лыжах, очень полезны для детей. К тому же очень ими любимы.

Плюсы (+):

- эти виды спорта способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;
- улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;
- коньки и лыжи специалисты рекомендуют и деткам со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.



Не рекомендуется:

- не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких;
- астме или близорукости.

Восточные единоборства

Такие увлечения в последнее время прочно входят в моду. Если вы предпочли для своего ребёнка спортивные занятия такого рода, то обязательно не забудьте поговорить с тренером, который будет заниматься с ребёнком. Хороший специалист сможет понятно и полно ответить на все ваши вопросы или разрешить сомнения. А если вам вдруг начнут втолковывать какие-нибудь «высшие истины» хорошенько задумайтесь, а не поискать ли другую спортивную секцию.

Плюсы (+):

- занятия восточными единоборствами окажет общее оздоровительное действие на детский организм;
- если у ребёнка неустойчивая психика, то такие занятия помогут ему научиться контролировать своё состояние.

Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек.

Плюсы (+):

- занятия помогут развить гибкость и пластичность;
- улучшают координацию движений;
- способствуют формированию красивой правильной фигуры.

Не рекомендуется:

- осторожность в этом спорте нужно соблюдать тем деткам, кто страдает сколиозом;
- высокой степенью близорукости;
- некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

А также: практически идеальным видом спорта является **верховая езда**. Во время езды на лошади отсутствуют большие физические нагрузки, но в то же время мышцы спины, бёдер и голени получают такой массаж, который не получится получить ни в одном массажном кабинете. Конный спорт способен лечить психические расстройства и даже детский церебральный паралич. Нельзя не сказать, что просто общение с животным подарит ребёнку огромное количество положительных эмоций.

Если у вашего ребёнка нет серьёзных заболеваний, а, следовательно, и особых противопоказаний, то просто для поддержания его в хорошей физической форме, малыша можно отдать в любую заинтересовавшую вас спортивную секцию.

В каком возрасте приводить ребёнка в спортивную секцию?

К каждому ребёнку со стороны тренера и родителей должен быть свой индивидуальный подход. Но спортивными лабораториями и научно-исследовательскими центрами установлены оптимальные сроки для начала занятий ребёнка в той или иной спортивной секции. Родителям будет полезно руководствоваться рекомендациями учёных и медиков при решении не такого простого, как на первый взгляд кажется, вопроса, в каком же возрасте «отдавать» своего ребёнка в большой спорт.

6-7 лет. Девочек можно записывать в секцию спортивной гимнастики уже с шести лет, в то время как мальчикам с таким видом спорта лучше подождать до наступления семилетнего возраста. С шести лет детки могут свободно заниматься спортивной акробатикой, художественной гимнастикой, фигурным катанием, прыжками на батуте. К семи годам организм ребёнка может полностью настроиться на занятия плаванием, воднолыжным спортом, прыжками в воду, а также большим и настольным теннисом, ушу и хоккеем.

8-9 лет. До этого возраста ребёнка лучше не отдавать в секцию баскетбола, футбольные клубы, в горнолыжный спорт, на занятия по спортивному ориентированию. А уже с девятилетнего возраста окрепшему детскому организму не причинят вреда занятия волейболом, гандболом, биатлоном, бобслеем, водным поло, конькобежным спортом, лёгкой атлетикой, парусным спортом, прыжками на лыжах, регби.

10-11 лет. Десятилетнему ребёнку можно разрешить посещение секций атлетики и бокса, конного и санного спорта, академической гребли, скалолазания, фехтования, велоспорта. А также это время подходит для начала занятий практически во всех видах борьбы – греко римской, вольной, самбо, дзюдо; можно записаться в секцию боевых единоборств (кикбоксинг, каратэ, тэквондо). Уже с одиннадцати лет можно отправить ребёнка учиться стрельбе из лука. А девушкам до тринадцати лет не стоит начинать заниматься тяжёлой атлетикой.

Заключение

Я считаю, что эффективность данного пособия заключается:

- в повышении активности родителей, проявляющейся в участии:
 - 1) физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимых в МБДОУ;
 - 2) различных формах работы по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- в положительной мотивации к здоровому образу жизни в семье:
 - 1) устойчивое желание отказаться от вредных привычек;
 - 2) посещение кружков, секций оздоровительной направленности;
 - 3) активный отдых вместе с детьми;
 - 4) проведение закаливающих процедур;
 - 5) использование рекомендаций, полученных в ходе педагогического просвещения;
- в повышении интереса у родителей к ежедневному посещению детьми детского сада. Снижение числа пропусков посещений детьми детского сада по болезни.

Список литературы

1. Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребенка. - М., АСТ-ПРЕСС, 1999 .
2. Севостьянова Е.О. Дружная семейка - М., ТЦ Сфера, 2006.
3. Агаджанова С.Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс-Москва, 2011.
4. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников; Детство-Пресс-Москва, 2010.
5. Шебеко В.Н., Ермак К.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: учеб.пособие. - М., 1998.
6. Глушкова Г.В. Физическое воспитание в семье и ДОУ: метод. рекомендации: домашние задания / Г.В. Глушкова, Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина. - Москва: Школьная Пресса, 2005.
7. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. - Ярославль: Академия - Холдинг, 2005.