

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Елочка»

Консультации для родителей

Составил: инструктор
по физической культуре:
Сергеева М.А.

Нижневартовск 2016 год

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Движение пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали. Что игры с участием рук и пальцев (типа «Сорока-белобока» и др.) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. Японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного пальца – положительно влияет на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

В Китае популярны упражнения ладоней с каменными и металлическими шарами. В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекатывание ладонями шестигранного карандаша. Талантом нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и др. Многие видят в них развлекательное, а не развивающее, оздоравливающее воздействия. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит – развивать речь ребенка. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов.

Считается, что упражнение «Браслет» (растирание запястья), «Мельница» (пальцы слегка сцеплены, большие пальцы изображают мельницу) улучшают лимфоток (циркуляцию крови). Улучшение лимфотока способствует повышению иммунитета.

Найдем «Точку труда». Сожмите руку в кулак, безымянный палец показывает ее положение. Упражнения на этой точке повышают работоспособность.

Упражнения со всей кистью «стряхнуть воду с рук» и др. помогают расслабиться.

Рекомендации по проведению: Упражнения выполняются в медленном темпе, (от 3 до 5 раз) сначала одной, потом другой рукой, а в завершение – двумя руками вместе.

«Бобик» (младшая гр.)

1. Бобик, Бобик, славный пес (вращение кулаком)

Белый лобик, черный нос (показать на лице)
Бобик, Бобик, лапу дай! (вытянуть руку вперед)
Сядь на коврик и не лай! (погрозить пальчиком)

«Теремок» (средняя гр.),
2. Стоит в поле Теремок, на двери весит замок (пальцы рук соединены домиком)
Как же нам замок открыть и зверей туда впустить. (развести большие пальцы)
Это – зайчик, (указательный и средний – поднять, остальные сжать)
Это мышка, (пальцы сжаты в кулак, мизинец поднять вверх)
Это ежик, (ладони соединить, пальцы развести)
Это мишка (руки у головы, пальцы согнуты)
Стоит в поле теремок, он не низок, не высок (хлопать в ладони)

«Апельсин» (старшая гр.)
3. Мы делили апельсин (вращение кулаком)
Много нас, (развести пальцы)
а он один (все пальцы в кулак, указательный вверх)
Эта долька для ежа (загибать пальцы, начиная с мизинца)
Эта долька для чижа
Эта долька для зайчат
Эта долька для бельчат
Эта долька для бобра
А для волка кожура (одна рука опущена вниз пальцы вместе, другая гладит сверху
вниз)
Он сердит на нас беда (руки соединить у запястья, пальцы имитируют зубы)
Разбегайся, кто куда (пальцы «убегают»)

Консультация для родителей: Физическое развитие ребенка.

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».

Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников

Физическое воспитание детей – один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых – дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных майках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.

Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

А если малыш не посещает детский сад?

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

Спорт и дети: в какую секцию отдать?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным

вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Консультация для родителей: «Дыхательная и звуковая гимнастика»

«Дыхательная и звуковая гимнастика»

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например: частота дыхания и дыхание попеременно через правую и левую ноздрю влияют на функции мозга. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность человека. Лёгкие являются не только органом дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела.

Они так же принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свёртывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное воздействие. Звук «М»- действует на мозг, зрение, слух.

«Е»- на горло, «О»- на сердце, «У»- на живот, «А»- на руки и ноги, «Ш» («М»)- на организм в целом.

Нужно сделать глубокий вдох через нос, а затем выдох через рот, произнося при этом эти звуки. Вдох и выдох делать около 7 секунд. Всё упражнение от 5 до 10 минут. И чем чаще его делать, тем лучше.

Тема: Подвижные игры с дошкольниками в семье

Наши дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И это очень верно – ведь у детей есть право на счастливое детство. Родительская самоотверженная любовь не знает границ, но часто она бывает неразумной. Стремясь предоставить максимум благ и удовольствий, некоторые родители окружают ребенка чрезмерной роскошью, балуют его и тем самым создают множество трудностей как для себя, так и для него самого – в школе, а позже и в самостоятельной жизни. Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования.

Не всегда легко понять поведение ребенка и определить, какие средства в данную минуту будут наиболее уместны для того, чтобы своевременно заложить в нем необходимый фундамент физического и духовного развития.

Необходимо серьезно задуматься о развивающейся личности каждого ребенка, чтобы действия родителей были необходимыми и своевременными.

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным

двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка – например, развитие речи.

Роль семьи в воспитании ребенка

Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей.

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений благодаря которым он постигает нормы общественного поведения. В беседах с родителями о роли семейного воспитания педагог подчеркивает, как многосторонне влияние родителей на формирующуюся личность: рассказывает о семье как первой социальной ячейке, о характерном для нее укладе и стиле отношений всех членов семьи, о направленности их интересов и ее потребностях, обеспечивающих здоровый микроклимат. От семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий.

Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому воспитатели расценивают организацию совместного досуга не только важное средство воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи. Физическое воспитание имеет большое значение для семьи.

Понятие "Физическое воспитание" - о чем говорит уже сам термин, входит в общее понятие "воспитание" в широком смысле. Это означает, что, так же как и воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, характеризуются всеми общими признаками педагогического процесса.

Отличительные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что этот процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей.

Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; **систематические физкультурные занятия и игры**; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Значение подвижных игр в решении задач физического воспитания

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

Пешие прогулки и походы

Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристских тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.

Длительная прогулка с группой дошкольников требует тщательно продуманной организации. Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, что позволит дать положительный эмоциональный настрой, доставит детям радость.

С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 минут, для ребят 5-6 лет – 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40-45 минут. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7 км.

Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. Взрослым следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнений детей в разнообразных видах движений. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с разным покрытием (песчаные, травянистые) и т.п.

Ходьба во время длительных прогулок не должна быть однообразной, так как это не столько физически утомляет детей, сколько оказывает

неблагоприятное влияние на их нервную систему. Если намечен переход к дальнему лесу, к подножию горы, на сенокос, надо так организовать детей, чтобы они шли свободно, группой по 4-5 человек. Когда маршрут проходит по улице поселка, шоссе или вдоль полотна железной дороги, дети должны построиться и пройти парами этот отрезок пути. Но как только они выходят, например, на луг, лесную дорогу, можно идти свободно, группируясь по своему желанию, но не расходясь далеко. Взрослый предлагает детям идти впереди себя, чтобы всех держать в поле зрения. Если часть детей ушла вперед, подается заранее оговоренный сигнал остановки, например свисток. Дети должны быстро собраться около взрослого. Можно отметить тех, кто быстрее остальных выполнил задание. После этого часть пути можно пройти организованно или использовать ускоренную ходьбу, ходьбу "змейкой" между деревьями, крадучись, в полуприседе.

Если конечный пункт прогулки находится на значительном расстоянии, то на полпути надо сделать небольшой привал – отдых в тени кустов, деревьев. Желающим можно предложить за 30-35 м до намеченного места отдыха пройти быстрее или пробежать и подождать там остальных. Это приучает детей к самостоятельности, дает некоторый выход их активности, проявлению двигательных способностей (выносливости, быстроты).

После недлительного отдыха во время привала здесь же можно организовать подвижные игры, с тем, чтобы поддержать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь.

Например:

Ноги от земли! Дети свободно стоят на площадке (полянке). В центре – ловишка (его выбирают заранее по договоренности с детьми). По сигналу взрослого "Раз, два, три – лови!" ребята разбегаются в разные стороны. Стремясь, чтобы ловишка не мог коснуться, каждый занимает какое-либо возвышение над землей: пенек, бревно, бугорок, некоторые руками и ногами обхватывают ствол дерева, не касаясь, конечно, земли. Того, кто не успел это

сделать, ловящий касается рукой. Этот участник выходит из игры. Так повторяют 3-4 раза. После этого выбирают нового ловишку.

Хорошо ходить в поход не одной, а двумя-тремя семьями, чтобы в таких объединениях было не менее 2-3 детей, сходных по возрасту. Постоянного внимания взрослых требуют самые маленькие дети – до 4 лет, а дошкольники 4-7 лет уже выполняют в группе определенные обязанности. При наличии нескольких взрослых обязанности между ними распределяются так, чтобы чередовались заботы (о пище, организации остановки или ночлега) и отдых, возможность личного досуга (порыбачить, почитать книгу, заняться вязанием, просто отдохнуть и расслабиться).

Дети в группе легче находят себе дела, устанавливают общение друг с другом, ведут разговоры о виденном, меньше капризничают, не проявляют эгоистических чувств, своеволия.

Выбор маршрута. На первых порах не следует отправляться в далекий от дома поход, особенно при небольшом туристском опыте родителей. Обязательно надо учесть реальные возможности детей, не переоценивать их силы, выносливость.

Подготовка к походу. Собираясь в дальнюю прогулку или в поход на 2-3 дня, взрослые должны проявить внимание к одежде, обуви, снаряжению. Дошкольники принимают самое активное участие в подготовке инвентаря: собирают рюкзак, спортивный инвентарь, игрушки. Родители вместе с ребятами обсуждают намеченный маршрут, чтобы младшие почувствовали сопричастность к походу, ощутили себя его полноправными участниками.

Дети 3-4 лет в семейном походе проходят в день 4-6 км, скорость ходьбы примерно 2,5-3 км в час, в 5-6 лет – 8-10 км. Не следует торопить ребят, нужно рассчитать маршрут так, чтобы были остановки. На опушке леса, полянке предложить интересные игры, соревнования на полосе препятствий. Для детей 3-7 лет предлагается длина трассы с препятствиями 80-100 м, считая по 5-6 м расстояния между отдельными препятствиями.

Препятствия могут быть следующие:

"Лягушатник" - из веток и прутьев: высота 40 см, длина 120 см, 4 барьера с расстоянием между ними 80 см дети перепрыгивают двумя ногами сразу.

"Коридор" - обозначается тесьмой в кустарнике или между деревьями с несколькими поворотами.

"Нора" - устраивается из плащ-палатки или куска ткани размером 1,5-2 м. Один край приподнимается на 70 см, второй прикрепляется кольшками свободно к земле, чтобы можно было проползти на четвереньках.

"Бревно" - обрезок ствола длиной 3-4 м с неснятой корой, закрепляется кольшками или оставшимися на нижней стороне сучьями.

"Обезьянник" - образован двумя веревками (диаметром 10-12 см), натянутыми между двумя деревьями (расстояние между ними 2-3 м). Их туго натянуть и оттянуть в стороны с помощью дополнительных веревок. Ребята переступают ногами по нижней веревке, держась за верхнюю.

"Гол" - ударом ноги прогнать мяч через ворота (шириной 1,5 м), вложить его в рюкзак и надеть рюкзак на себя.

Детям объясняют и показывают, как надо преодолевать препятствия, предлагают попробовать выполнить задание, а затем уже объявляются условия соревнования.

Питание и питье. Хорошо сварить на костре свежий обед.

Для привала летом выбирается тенивое место с хорошим обзором, в холодную погоду – защищенное от ветра и освещаемое солнцем. После отдыха дети обычно затевают игры. Родители должны создать им для подвижных игр наиболее подходящие условия.

Тяни в круг. На рюкзак кладется мяч. 5-6 детей, взявшись за руки, встают в круг вокруг рюкзака. При помощи различных движений, не расцепляя рук, каждый старается заставить партнера сбить мяч любой частью тела. Сбивший мяч выбывает из игры.

Найди свой домик. Ребята самостоятельно или с помощью взрослого выбирают для себя домики (скамейку, бревно, пенек) и находятся в них. В

одном домике может быть двое детей. По сигналу выбегают на площадку, бегают, изображая ловлю бабочек (хлопают в ладоши перед собой и над головой), зайчиков (подпрыгивают на двух ногах), самолеты (бегают с поднятыми в стороны руками). По сигналу "Найди домик!" быстро разбегаются, занимая домики.

Сколько шагов. Детям предлагается задание – выбрать какое-нибудь дерево и попробовать определить на глаз, сколько до него шагов. Затем расстояние измеряется шагами. Побеждает тот, кто назвал наиболее близкое к правильному число шагов.

Плавание

Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой. Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания. Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Надо постараться как можно раньше научить малыша держаться на воде и плавать. Первые навыки можно образовать у совсем маленького ребенка - в возрасте двух-трех недель, используя домашнюю ванну. Конечно, до начала занятий в ванне надо посоветоваться с врачом. Плавать ребенок должен в чистой, дезинфицированной ванне, лучше в одни и те же часы

первой половины дня. Нахождение в воде должно быть для малыша радостным, интересным, доставлять ему удовольствие, положительные эмоции. С ним надо разговаривать ласково, спокойно, поощрять его действия: "Хорошо, молодец, плыви, плыви, двигай ручками и ножками". При отрицательных реакциях – плаче, страхе, нежелании находиться в воде – лучше прекратить занятие, успокоить малыша, занять любимой игрушкой. Температура воды в начале обучения 36-37⁰. Пребывание ребенка в воде увеличивается постепенно – с 10 до 15-20 минут при снижении температуры воды до 34⁰.

Какие навыки движений в воде может освоить ребенок?

Взрослый сначала лицом к себе держит его под мышки и за грудную клетку. Окунуть несколько раз в воду до подбородка; уложив малыша на спину, левую ладонь подвести под затылок малыша, правой обхватить область таза. Покачивать, переводя ребенка из горизонтального положения в полувертикальное и обратно. Движение делать медленно, затем быстрее (2-3 минуты) и отдых ребенка в вертикальном положении (левая рука взрослого обхватывает грудь малыша и на нее он наваливается, правая рука поддерживает затылок);

- обе ладони подведены под спину малыша, большие пальцы обхватывают сверху его плечи. Боковые покачивания ребенка вправо-влево (снова отдых в вертикальном положении);

- плавание (на руках взрослого) от одного конца ванны к другому и обратно в положении на спине.

Надо заранее подготовить и специальное оборудование: "чепчик русалки" - в легкую шапочку вшить куски пенопласта. Использовать для поддержки ребенка на поверхности воды в положении на спине "пояс Нептуна" - надувная резиновая подушка с поясом (для плавания на груди).

Овладение навыками плавания зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Надо быть особенно терпеливым, внимательным с тем, кто боится движений в воде. Не спешить освоить много упражнений, не

переходить к самостоятельному плаванию без достаточной подготовки. Новые трудные упражнения чередовать с любимыми ребенком, побуждать его к самостоятельности, проявлению активности, желания научиться держаться на воде.

Лыжные прогулки

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.

Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста. Лыжи и палки подбираются по росту ребенка: в возрасте 3-5 лет длина лыж может превышать рост на 5-7 см, тогда как детям в возрасте 6 лет и старше подбираются лыжи, достигающие ладони его вытянутой вверх руки. Лыжные палки – немного ниже плеч. Размер ботинок таков, чтобы их можно было надевать без затруднений с 1-2 толстыми шерстяными носками.

В отличие от бега ходьбе на лыжах детей надо обучать. Ведь, право, больно и обидно становится смотреть на школьников, большинство из которых очень неловко и неумело передвигаются на лыжах. Самое главное и одновременно трудное - суметь заинтересовать ребенка, дать ему возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах сначала по ровной снежной поверхности, потом по наклонной. Первые упражнения на снегу проводятся без палок и начинаются с обучения падению не вперед или назад, а на бок с разведением рук в стороны. Первые упражнения в обучении обычному способу ходьбы на лыжах – передвижение по прямой ступающим шагом с постепенным переходом к скольжению, когда лыжи не отрываются от лыжни. Полезным упражнением в первых тренировках является и буксировка на лыжах, когда ребенок держится за палки, которые

тянет взрослый; при этом ноги у ребенка слегка согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Затем ребенка обучают развороту на месте.

При переходе к скользящему шагу хорошо использовать накатанную лыжню, идущую под небольшим уклоном. Вначале длина скользящего шага невелика, постепенно она возрастает – одновременно с темпом передвижения. Лишь после этого ребенку дают палки, и он постепенно обучается попеременному двухшажному ходу на лыжах, когда движения рук и ног чередуются как при ходьбе: при движении правой ноги вперед выдвигается левая рука и наоборот. Важно следить за тем, чтобы палка выносилась вперед и опускалась в снег впереди ступни. Затем переходят к обучению одновременному отталкиванию двумя палками с приподниманием на носки, посылкой корпуса вперед и выносом палок под прямым углом.

Дети дошкольного возраста могут также обучаться преодолению некрутых подъемов (сначала "лесенкой", потом "елочкой") и небольших спусков. На некрутых и недлинных спусках разучивается торможение "плугом" - это сведение носков лыж и коленей друг к другу и постановка лыж на внутренние ребра. Торможение поворотом лыж с опорой на палки – довольно трудное и осваивается далеко не всеми детьми.

Обучать детей скоростному "коньковому" ходу вряд ли целесообразно из-за его чрезмерной нагрузки на суставы ног.

Одежда для лыжных прогулок подбирается так, чтобы она не мешала движениям и не перегревала тело. Последнее правило очень важно соблюдать.

Катание на коньках

Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной

мускулатуры. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свод стопы. Значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение.

Катание на коньках – сложный вид движения, состоящий из отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Сложность движений на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры. Учить детей этому виду спортивных упражнений начинают с 5 лет.

Первые занятия целесообразно провести в помещении: рассмотреть коньки с ботинками, примерить, попытаться завязать шнурки. Шнурки должны быть широкими, нужной длины, чтобы завязывался бантик и не оставались чересчур длинные концы. На подъеме ноги научиться шнуровать туго, на пальцах свободно, чтобы ноги не мерзли.

Не сразу осваивают ребята правильную посадку конькобежца – ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, спина и плечи расслаблены.

В положении стоя учиться держать ступни прямо. Чтобы не портить пола и коньков, упражнения в помещении надо выполнять на резиновом коврике, дорожке или не снимая с коньков чехлы.

После того, как ребенок привыкнет к обуви и конькам, походить по снегу, затем на лед.

С первых шагов на льду учить правильно падать: на бок, пригибая голову к груди, или вперед "рыбкой" - проскользить по льду на животе, вытянув руки. Нельзя опираться на руки, чтобы их не сломать! Можно падать в близко расположенный сугроб.

Обучению бегу на коньках следует отводить первое время не более 8-10 минут, так как дети от напряжения быстро утомляются. Выражается это обычно в желании присесть или в жалобе на усталость в ногах. Время для занятий увеличивается постепенно до 20-30 минут.

Во время катания надо следить за дыханием ребенка, чтобы он дышал через нос и не задерживал дыхания. Особенного внимания требует ребенок, перенесший отит, ОРЗ, ему разрешается катание при температуре воздуха от +2 до -8°.

Езда на велосипеде

Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечнососудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Для обучения езде должна быть дорожка шириной 3-4 м, длиной не менее 30-50 м, так как ребята затрудняются делать повороты. Овладевают дети ездой в разные сроки. Некоторые долго держатся напряженно, скованно, не умеют ездить свободно и легко. Взрослый должен четко указать, какую ошибку допускает ребенок, разъяснить, как ее устранить, например: "Резко поворачиваешь, а надо тише"; или: "Сильнее нажимай на педали".

Бег

Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай! Этими словами они подчеркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей.

Бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности. Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей: для ослабленных ребят бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет их здоровье, а тренированный ребенок пробегает больше и темп его бега выше. Велико значение бега для воспитания выносливости. Умение преодолеть быстро небольшое расстояние или, наоборот, пробежать большую дистанцию пригодится будущему солдату, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Задания для детей следует разнообразить, чтобы не снижался интерес к бегу.

Кто раньше. Трое – четверо детей стоят в кружках на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 10-15 м) также обозначены кружки по числу играющих. По сигналу дети бегут на другую сторону, стараясь быстрее встать в круг. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

Догони обруч. Дети ставят обруч ободом на пол, энергично отталкивают и бегут за ним.

Повышению интереса детей к бегу способствуют более сложные задания, например, остановиться, сменить направление бега, пробежать змейкой между предметами. В этом беге ноги несколько больше согнуты в

коленях, нога ставится на переднюю, часть стопы, руки помогают сохранять равновесие, поэтому иногда разводятся в стороны.

Дети 5-6 лет любят соревноваться в беге, играя в игры, например, "Кто скорей к мячу", "Кто скорее обежит дерево". Им уже не требуется в таком объеме, как младшим, показывать движения. Они лучше воспринимают объяснения, указания, могут самостоятельно заметить ошибки. Взрослый направляет внимание ребят на тех, кто может служить примером: бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега.

Добеги и прыгни. Несколько детей стоят шеренгой. На расстоянии 10 м от них начерчена полоса шириной 30-40 см, над ней подвешены на шнуре ленточки. По сигналу воспитателя дети быстро выбегают вперед и снимают ленточки. Выигрывает тот, кто первым выполнит задание, при этом подпрыгивать он должен в обозначенной полосе.

Догони мяч. Четверо – пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая ему коснуться земли более 1-2 раз. Надо стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки – 50-60 см.

Если бег проводится без игровой ситуации, то в этом случае следует выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично, шаги недлинные, движения рук расслабленные.

По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам. Тренировки в беге желательно проводить в теплое время года, весной и осенью, не боясь мелкого морозящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Игры во дворе

Чаще всего дети играют в "магазин", "детский сад", "больницу", "стройку". В этих играх отражается уровень знаний ребят об окружающем мире, их интересы. Сюжеты этих игр можно успешно дополнять действиями в целях физической нагрузки, укрепления здоровья детей, логично связанными с содержанием игры: пройти на паром по доске-мостику, перед входом в детский сад подлезать под дугу или низко подвешенную веревку, перешагнуть через палочку, спрыгнуть с земляного бугорка. Еще большие возможности активных движений в таких играх, как "Летчики", "Моряки". В них детям предлагается самим придумать, как использовать бревно, скамейку, лесенку, бордюрный камень и пр. Особенно привлекательны для ребят подвижные игры с большой физической и эмоциональной нагрузкой, с элементами соревнования (бег наперегонки, с ловлей и увертыванием, длительными прыжками и др.). Такая деятельность детей должна находиться под контролем взрослых.

У детей разного возраста пользуются успехом игры – упражнения с индивидуальными физкультурными пособиями: обручами, мячами разных размеров. Старшие дошкольники, имеющие определенный двигательный опыт, самостоятельно играют и организуют соревнования, а малышам способы действий должны показать взрослые, первое время поиграть с ними.

Спортивная площадка

Родители и старшие дошкольники могут создать для детей спортивно – игровые площадки. Форма площадки определяется возможностями свободной территории возле дома; ее можно сделать квадратной, прямоугольной, круглой, овальной. Покрытие площадки однослойное, состоящее из естественного грунта с добавлением до 50% мелкого шлака.

Всего удачнее покрытие естественное, травяное, но оно требует тщательной подготовки и систематического ухода.

На площадках для игр в кегли, серсо, бадминтон, городки должно быть утрамбованное плотное покрытие.

Реже встречается деревянное покрытие, на котором особенно удобно играть с мячом.

По периметру площадки размещают гимнастические снаряды, а середину лучше оставить свободной для организации здесь подвижных игр, веселых физкультурных праздников.

Оборудуя площадку, необходимо учитывать некоторые важные требования:

1. Размеры и конструкции гимнастических пособий и снарядов должны соответствовать анатомо–физиологическим особенностям дошкольников, их антропометрическим данным. Так, расстояние между перекладинами гимнастической стенки устанавливается с учетом роста детей, диаметр перекладин должен быть удобен для хвата детской рукой, высота препятствий для прыгивания ограничена, чтобы не вызывало травм, развития плоскостопия.

2. Оборудование должно изготавливаться из высококачественных материалов. Для снарядов из дерева используют твердые породы, обеспечивающие прочность пособий. Все пособия должны быть полированными, покрытыми масляной краской, острые углы в них закруглены для облегчения их гигиенического содержания и предупреждения травматизма.

3. Снаряды должны сочетаться друг с другом с учетом самых разных движений.

4. Все стационарные пособия должны быть устойчивыми, закреплены специальными стойками и опорными столбами, врытыми в землю на глубину 50-60 см.

5. Снаряды и пособия должны быть привлекательны для детей, создавать у них хороший эмоциональный тонус, желание заниматься с ними. Это достигается их формой, окраской, возможностью удачного сочетания разных пособий.

В вечернее время, а также в свободные субботние и праздничные дни дети – дошкольники часто гуляют возле дома, в ближайшем сквере, в парке, вблизи спортивных площадок школ. На таких прогулках родители могут поупражнять малышей в движениях, доступных им по возрастным возможностям.

Ходить и бегать можно по любой ровной дорожке – по лесным дорожкам, покрытым слоем хвои, грунтовой, избегая длительного движения по асфальту.

Специальная беговая дорожка для детей постарше располагается по краю площадки длиной не менее 30-40 м или делается кольцевой длиной примерно 100 м.

Для упражнений в подскоках на столбе или торце веранды укрепляются вешалка, на нее на разной высоте (примерно на 10 –15 см выше поднятой руки ребенка), подвешиваются мячи.

Много выдумки могут проявить взрослые, оборудуя для ребят пособия для метания. Малыши любят скатывать мяч с горки, прокатывать его в воротики, по желобу, а старшие дошкольники соревнуются в меткости. На шнур длиной 4 м подвешивают фанерки- мишени низко над землей, шнур привязывается к стойкам, деревьям. Горизонтальной целью могут служить корзины, ящики, положенные на землю обручи.

Для упражнений в лазанье к стационарно закрепленным вертикальным лестницам можно добавить переносную лестницу (шириной 40 см, длиной 2 м) с перекладинами на расстоянии 18-22 см с зацепами. Ее можно положить на землю, приподнять над поверхностью горизонтально или закрепить в различном положении на вертикальной стенке.

Укреплению здоровью детей, их гармоничному физическому развитию, воспитанию хорошей осанки во многом способствуют упражнения в лазанье. На площадке необходима гимнастическая стенка из нескольких пролетов.

Для малышей необходимы низкие заборчики для лазанья (высота их 100 см, ширина 100 см).

Из металлических труб целесообразно сделать дуги для упражнений детей в подлезании. Их высота 40, 50, 60, ширина 50 см. Обруч, укрепленный на подставках, также используется для пролезания. Этой же цели служат несколько обручей, установленных на верхней площадке горки.

Для коллективных игр с мячами создаются игровые площадки, соответствующие возможностям дошкольников.

Баскетбольная площадка размером 13x7 м имеет по сторонам стойки, на которых укреплены щиты (длина 120 см, высота 90 см) с корзинами (диаметр корзины 45 см, длина сетки корзины 40 см).

Для игры в футбол рекомендуется площадка размером 30x15 м, в центре площадки обозначается круг диаметром 2 м, по сторонам ставят ворота длиной 2 м, глубиной 1 м, площадь ворот 6,5x7 м.

Для игры в бадминтон достаточно открытой площадки, без низко свисающих ветвей, чтобы отбитый ракеткой волан не повисал на них. Определяя величину площадки, учитывают размещение на ней играющих: они должны стоять на расстоянии 4-5 м друг от друга.

Качели и качалки, упражняющие вестибулярный аппарат, могут быть разной конструкции (одноместные, двухместные, карусель- турникет, качалка-балансир). Используются и различные карусели, приводимые в движение руками и ногами.

В зимнее время прекрасным строительным материалом является снег, из которого можно сделать много интересных построек для веселых игр и развлечений детей. Самое любимое для детей занятие – катание с горки. Выбирая для нее место, следует использовать имеющийся рельеф площадки

(бугорок, уклон), что сделает горку более прочной, а раскат – длинным. Строить горку лучше во время оттепели.

Для катка нужна достаточно большая площадка размером 15x20 м. На маленьком катке приходится часто делать повороты, а с ними дети первое время не справляются. Лучше, если есть асфальтовая площадка, ее не надо ровнять.

Площадка для игры в хоккей размером 15x7 обносится снежным валом высотой 40-50 см, посередине – центральная линия. Хорошо сделать сварные металлические ворота размером 100x80 см. В игре используются пластмассовые или резиновые шайбы диаметром 5-6 см, высотой 2-2,5 см (масса 50-70 г), деревянные клюшки длиной 60-70 см.

Ледяной бильярд устраивается на столе: выкладывается бортик из снега, все заливается водой, уголки остаются свободными. Играть, закатывая шарики в уголки.

Возросший уровень материального обеспечения каждой семьи, хорошие жилищные условия создают благоприятную обстановку для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе. В большинстве семей дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, бадминтон, не говоря уже о мяче, обруче, скакалке, кеглях и другом мелком оборудовании. Родители знакомят ребят со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр. Если знаний в этом вопросе им не хватает, воспитатель оказывает помощь, организуя беседы, консультации, в которых дает рекомендации, как организовать с детьми занятия физической культурой, как помочь им освоить некоторые двигательные навыки, как закреплять то, чем овладели дети в дошкольном учреждении.

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.

Развивать у детей движения начинают рано. Малыш еще в кроватке. Он проводит время бодрствования, лежа, но уже пытается изменить позу, приподняться. Эти попытки ему нужно облегчить, расположив поперек кроватки круглую палочку-опору (диаметром 2-2,5 см). Взявшись за нее, ребенок увереннее поднимается и, главное, делает это самостоятельно, тогда, когда хочется, не ожидая помощи близких. Следующим умением – вставать – ребенок овладевает легче, если укрепить над первой опорой еще 2-3 палочки, одну над другой.

Начинающему ходить необходимо иметь устойчивые предметы, за которые можно ухватиться, сделав еще неуверенные 2-3 шага (стул, табуретка, столик). Это придаст малышу уверенность, желание самостоятельно двигаться. Большой куб (со сторонами 40х40 см, высота 20-30 см) затем используется ребенком для влезания, спрыгивания.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, обручи, палки диаметром 2,5 см разной длины, скакалки.

Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длиной 60-70 см). Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются; на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг,

можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит "домиком".

Лесенка – стремянка состоит из двух пролетов, соединенных друг с другом зубатой планкой, допускающей установку стремянки наклонно под разным углом. Ширина каждого пролета 45 см, высота 100-150 см, расстояние между перекладинами 12-15 см, диаметр их 2,5-3 см. Высота вертикальной лесенки 150-200 см. На нее можно прикрепить скат с бортиками, оснатив его зацепами, по которому катит мяч, корзину для забрасывания мяча, мишень для метания. Если перекладины лесенки съемные, то это дает возможность подвешивать на нее одноместные качели, веревочную лестницу, канат, невысокую перекладину – турничок. В настоящее время разрабатываются конструкции, позволяющие убирать лесенку вплотную к стене или выдвигать, когда ребенок собирается заниматься.

Интересные упражнения в перешагивании предлагаются для малыша на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и "перекладин" из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Заключение

Совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню "двигательной зрелости" детей и способствует 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, способствует всестороннему развитию ребенка.

Родителям впервые представилась возможность сравнить уровень физического развития своего ребенка и других детей того же возраста. Не одна мать была разочарована, убедившись, что ее ребенок отстает от сверстников в двигательных действиях: ходьбе, беге, прыжках, лазанье и ритмических движениях – на год-два. После нескольких совместных занятий ребенок, как правило, достигает требуемого уровня двигательного развития, а зачастую и перегоняет других детей, делая незаурядные успехи.

Во время совместных занятий взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т.д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, покачивает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений – например, при выполнении упражнений, сопровождающихся пением или

музыкой. Родители же, занимая полуактивную позицию, путем ловких движений помогают ребенку выполнить упражнение, подбадривают его и вместе с ним радуются успеху. Позже эти совместные занятия становятся действительно самым счастливым событием дня, и ребенок радуется той минуте, когда кто-то из родителей скажет: "Иди сюда, будем играть!" В сегодняшней круговерти дня это – минуты праздника, однако игры должны быть не по-праздничному редкими и случайными, а регулярными и ежедневными.

Физкультура в детском саду

Вопросы охраны и укрепления здоровья детей, физического дошкольников являются одним из важных направлений деятельности нашего учреждения. Работа ведется через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, организацию сбалансированного питания, систему закаливания детей, проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий, создание благоприятного климата в ДОУ.

Педагогами ДОУ проводятся различные виды физкультурно-оздоровительной работы:

- непосредственно-образовательная деятельность;
- физкультминутки;
- разновидности гимнастики (утренняя, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная и т.д.);
- различные виды закаливания;
- дни здоровья;
- физкультурные праздники, досуги

Для всех групп составлен режим двигательной активности, где помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня дошкольников значительное место отведено самостоятельным двигательным играм с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Физкультурная форма для детского сада

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты (черные) и футболка из несинтетических, дышащих материалов, белого цвета. На ноги одеть чешки. Во многих группах физкультурная форма определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

Инструктор по физической культуре проводит физкультурные занятия и во время их проведения полностью отвечает за безопасность воспитанников. Контролирует двигательную активность детей в течение дня. Вместе с медсестрой контролирует гигиенические условия для проведения занятий. Как и другие педагоги, инструктор по физкультуре руководствуется утвержденными программами, учитывающими возрастные особенности

детей, и во время занятий учитывает индивидуальные возможности каждого ребенка.

Большое внимание в процессе непосредственно образовательной деятельности уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

В течение года с детьми проводятся спортивные праздники, досуги, развлечения, спортивные игры на свежем воздухе.

В летний оздоровительный период занятия проводятся на свежем воздухе с непосредственным контактом с естественными факторами природы. Летние занятия проходят в более игровой форме, насыщены спортивными и подвижными играми, потешками.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.

Главная цель физического воспитания в дошкольном учреждении состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития ребят. А также обеспечивать овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками; создавать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Методика проведения точечного массажа

«Виды массажа»

Немаловажное значение в оздоровительной работе имеет закаливание. Одним из эффективных элементов закаливания является массаж. Точечный массаж зародился около 5 тысяч лет назад на Дальнем Востоке. Тогда было установлено, что раздражение определенных зон кожного покрова, «жизненных» или, как сейчас говорят биологически активных точек, вызывает ответную реакцию на уровне определенного органа. Всего таких точек насчитывается около 700, но наиболее часто используются лишь 150. При надавливании на эти точки, как правило, возникают болевые ощущения, ломота, распирающее, онемение. Эта особенность служит критерием правильности нахождения точки при применении точечного массажа. При точечном массаже массируются биологически активные точки, расположенные на различных участках тела человека. Воздействие на точку улучшает энергетический баланс организма. Стимулирует или наоборот успокаивает автономную нервную систему, регулирует питание тканей, снимает нервное и мышечное напряжение и боль.

Методика проведения точечного массажа.

Перед массажем потрите руки, чтобы их согреть. Давление производится подушечками большого и среднего пальца, можно помогать и другими пальцами. Движение пальца может быть вращательным (по часовой стрелке) или вибрирующим. Длительность массажа каждой точки 3-5 минут.

Массаж ушных раковин (аурикулярный массаж) и массаж носа полезен в частности для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Самый простой способ точечного массажа – это катание по полу мяча, палки стопами ног; хождение по массажным дорожкам, использование массажеров для ног и спины. Эти упражнения положительно влияют на деятельность почти всех систем организма.

Эти упражнения не только для профилактики плоскостопия, в результате массажа ног укрепляются защитные силы организма, повышается сопротивляемость организма к простуде, мышцы меньше устают при нагрузке.

Массаж благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей, снижает заболеваемость, а так же обогащает опыт детей упражнениями, для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями дошкольников по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья.

С каждым годом возрастает актуальность вопросов, связанных со здоровьем подрастающего поколения. Особую обеспокоенность вызывают дети дошкольного возраста. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна значимость формирования у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Однако, поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Наверное, сейчас уже никого не нужно убеждать в том, что решение проблем физического воспитания и укрепления здоровья детей невозможно без участия родителей. Семья – это среда, где формируется здоровье ребенка. Именно родители обязаны заложить в сознании ребенка основу к постоянному стремлению к здоровью. Семья для ребёнка - источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всемирно»: детский сад, семья, общественность.

Дошкольное учреждение и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги).

Признание приоритета семейного воспитания требует новых отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

В «Толковом словаре русского языка» под редакцией С.И.Ожегова дано определение понятию «сотрудничать»: работать, действовать вместе, принимать участие в общем деле.

Сотрудничество - это общение «на равных», активная помощь друг другу, это диалог, который постоянно обогащает всех партнеров, всех участников. Овладеть искусством вести диалог, искать позитивные способы и формы общения необходимо обеим сторонам: и родителям, и педагогам.

В «Толковом словаре русского языка» под редакцией С.И.Ожегова «взаимодействие» рассматривается как: 1) взаимная связь; 2) взаимная поддержка [13, 78].

О.Л. Зверева [9] трактует взаимодействие как обмен мыслями, чувствами, переживаниями в процессе общения. Взаимодействие педагогов с родителями предполагает установление «обратной связи», учет их потребностей в знаниях, опору на имеющийся положительный опыт семейного воспитания, личную заинтересованность родителей. Это возможно в том случае, если фундаментом станет совместная детско-родительская физкультурно-оздоровительная деятельность, при которой взрослые личным примером будут подкреплять осознанное желание детей быть здоровыми.

Перейти к новым формам отношений родителей и педагогов невозможно в рамках закрытого детского сада: он должен стать *открытой системой*. *«Открытость детского сада» - это вовлечение родителей в образовательный процесс детского сада.* Родители, члены семьи могут значительно разнообразить жизнь детей в дошкольном учреждении, внести свой вклад в образовательную работу. *От участия родителей в работе дошкольного учреждения выигрывают все и, прежде всего - дети.* И не только потому, что они узнают что-то новое. Важнее другое - они учатся с уважением, любовью и гордостью смотреть на своих пап, мам, бабушек, дедушек, которые, оказывается, так много знают, они такие сильные, ловкие, выносливые, смелые.

Поэтому задача педагогов заключается в том, чтобы убедить родителей в важности физической готовности ребенка и приобщении его к здоровому образу жизни, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении положительного семейного опыта воспитания детей.

Были выделены общепедагогические и специфические **условия**, необходимые для осуществления взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей:

- взаимное доверие и уважение во взаимоотношениях между педагогом и родителями;

- соблюдение такта, чуткости, отзывчивости по отношению к родителям;
- учет своеобразия условий жизни каждой семьи, возраста родителей, уровня подготовленности в вопросах физического воспитания;
- сочетание индивидуального подхода к каждой семье с организацией работы со всеми родителями группы;
- взаимосвязь разных форм работы с родителями;
- одновременное влияние на родителей и детей;
- обеспечение в работе с родителями определенной последовательности, системы.

Принципы, которые легли в основу организации совместной деятельности инструктора по физкультуре с родителями.

1. Принцип единства целей и задач физического воспитания и укрепления здоровья ребенка в ДООУ и семье. Достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении, ознакомление родителей с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ и изучение педагогами успешного опыта семейного воспитания.
2. Принцип систематичности и последовательности работы в течение всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
3. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия. Направление совместных действий на физическое воспитание и укрепление здоровья ребенка; формирование отношения к родителям, как к равноправным партнерам в физкультурно-оздоровительном процессе; укрепление авторитета педагогов в семье и родителей в детском саду.
4. Принцип согласованности действий. Устанавливать единые требования к процессу физического воспитания в семье и детском саду, согласование педагогами и родителями правил здорового образа жизни (ограничения, требования, запреты).
5. Принцип преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

Целью педагогической деятельности является поиск и разработка новых, современных форм сотрудничества инструктора по физкультуре с родителями как фактора позитивного физического развития ребенка, формирование родительской компетентности, которая предполагает интегрирование разных аспектов личного родительского опыта.

Были определены следующие задачи:

- внедрять в образовательную деятельность ДООУ разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы с участием детей и их родителей;
- сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни в семье;

- заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни в семье, вовлечь их в жизнь детского сада, сделать их союзниками в своей работе;
- обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- повышать интерес родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях совместно с детьми;
- оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;
- расширить спектр средств и способов работы с родителями, стимулировать родителей, как участников единого образовательного пространства, к поиску оптимального стиля взаимодействия, способствовать укреплению доверительных отношений между инструктором по физической культуре и родителями.

Формы работы с родителями мы подбирали согласно классификации форм общения педагогов с родителями, которые предлагает Т. В. Кротова [7]. Планируя ту или иную форму работы, мы исходили из представлений о современных родителях, готовых к обучению, саморазвитию и сотрудничеству. С учётом этого выбирали следующие требования к формам взаимодействия: оригинальность, востребованность, интерактивность.

Выделяют **традиционные и нетрадиционные формы**.

Традиционные формы существуют не одно десятилетие и делятся на следующие группы:

- *коллективные* – родительские собрания, групповые консультации, конференции;
- *индивидуальные* – индивидуальные консультации, беседы;
- *наглядно-информационные* – папки-передвижки, стенды, ширмы, выставки, фото, дни открытых дверей.

В настоящее время особой популярностью как у педагогов ДООУ, так и у родителей пользуются **нетрадиционные формы** общения.

Нетрадиционные формы взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Нетрадиционные формы взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями

Формы работы	С какой целью используется эта форма	Виды работы
Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение анкетирования, социологических срезов, опросов; «Родительская почта», «Телефон доверия», «Горячая линия», «Виртуальная приемная».
Наглядно-информационные: информационно-ознакомительные; информационно-просветительские	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, условиями, задачами, содержанием, методами и особенностями воспитания детей, оказание практической помощи семье. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.	Информационные проспекты для родителей, организация дней открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей; выпуск газет, организация мини-библиотек, презентации семейных творческих проектов по физкультурно-оздоровительной работе в семье, странички сайта, видеотека, аудиотека; фотовыставки, выставки детских работ.
Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	Семинары-практикумы, педагогический брифинг, семейный клуб, родительские конференции, педагогическая гостиная, консультации в нетрадиционной форме с элементами практикума, вечера вопросов и ответов, устные педагогические

		журналы, организация совместных физкультурных занятий, игры с педагогическим содержанием, библиотека игр для родителей, домашние задания.
Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми.	Совместные досуги, праздники, туристические походы, спартакиады, турниры, участие родителей и детей в акциях, экскурсиях.

Таким образом, применение в работе инструктора по физической культуре различных форм взаимодействия с родителями помогает повысить эффективность работы по оздоровлению детей; сформировать устойчивые стереотипы здорового образа жизни в своей семье.

Профилактика плоскостопия и нарушения осанки

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. Особое внимание необходимо уделять профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес. В частности, исследованиями Г.А. Шорина (1994) установлено, что 67,3% детей старшего дошкольного возраста имеют плоскостопие.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, это вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Что в дальнейшем способствует и является одной из причин скалиотических нарушений осанки.

Причины возникновения плоскостопия и нарушений осанки

Причин возникновения плоскостопия очень много: это и наследственная предрасположенность (скорее к определенному образу жизни), парез или паралич подошвенных мышц стопы или голени, травмы костей стопы и лодыжек. Наиболее частая причина - общая слабость костно-мышечной системы в результате перенесенного рахита, частых или длительных заболеваний. Особенно опасна на фоне слабости мышечно-связочного аппарата перегрузка стоп: длительное стояние, долгая непрерывная ходьба, избыточный вес ребенка. Крайне неблагоприятно на состоянии стоп сказывается ношение плохо подобранной обуви. К более редким причинам относятся врожденный вывих или дисплазия тазобедренного сустава, некоторые дефекты стоп, болезни и травмы коленных суставов.

Особенно часто плоскостопие развивается у детей с так называемой плосковальгусной установкой стоп (отклонением пяток кнаружи), которая формируется в раннем возрасте. Искривление ног появляется чаще всего через некоторое время после того, как ребенок встал на ноги и начал ходить. Особенно часто это происходит, если малыш встал на ноги раньше времени, если он много стоял (например, в манеже), если он не ползал. Это объясняется слабостью, недоразвитостью его мышечно-связочного аппарата и чрезмерной нагрузкой на нижние конечности. О вальгусном (X-образом)

искривлении ног можно говорить тогда, когда расстояние между внутренними лодыжками при плотно сжатых и выпрямленных коленях превышает 4-5 см. Обычно такая деформация голеней сочетается с плоско-вальгусными стопами. Вопреки распространенному мнению, это не врожденный порок, не наследственное качество, а приобретенный дефект.

Определить правильность положения стоп вполне по силам каждому родителю, достаточно внимательно посмотреть на стоящего босого ребенка со спины. В норме - пятка расположена соответственно продольной оси голени, в случае плоско-вальгусных стоп - пятка заметно отклонена кнаружи. Этот дефект, по последним данным, свидетельствует о врожденной аномалии нервной системы (энцефалопатии) и влечет за собой нарушения развития всего скелета.

По анатомическому признаку плоскостопие делится на продольное, поперечное и смешанное. У детей чаще всего встречается продольная или смешанная формы.

У маленьких детей осанки как таковой ещё нет, физиологические изгибы позвоночника отсутствуют, у детей 6-9 лет вертикальная поза неустойчива, мы видим избыточный прогиб поясничного отдела позвоночника, выступающий живот, торчащие лопатки — это норма для детей этого возраста. Процесс формирования осанки начинается с возраста от 6 - 8 лет и продолжается до возраста от 17 лет до 21 года, по мере созревания нервной системы и формирования устойчивого двигательного стереотипа. В этот период окончательно формируются изгибы позвоночника, своды стопы. Двигательный стереотип формируется в процессе роста ребенка, уже в младшем школьном возрасте появляются первые элементы сегментального выравнивания. Окончательно формирование осанки происходит с прекращением роста скелета. Нарушение осанки является следствием нерационального соблюдения режима, условий быта, труда, слабого физического развития.

В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат находится в стадии интенсивного развития, его формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и нарушений осанки, исправить их путем укрепления мышц и связок стопы, спины.

Современные взгляды на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Плоскостопие - заболевание прогрессирующее. Лечение плоскостопия должно быть комплексным и направленным на укрепление всего организма. Лечебная гимнастика, самомассаж, ортопедические стельки или обувь - мер для исправления стоп достаточно. Важно, чтобы процесс коррекции был регулярным и продолжался до полного выздоровления.

Первостепенное внимание следует уделить обуви, она должна быть «рациональной», то есть устойчивой, и плотно охватывать стопу, не мешая при этом движению. Небольшой каблук, тонкая подошва и материал, позволяющий стопам «дышать», так же являются необходимыми качествами хорошей детской обуви. Детям дошкольного возраста лучше носить ботиночки или туфли, хорошо фиксирующие голеностопные суставы. Детям с плоскостопием, а особенно с плоско-вальгусными стопами нельзя носить мягкую обувь, например, валенки, резиновые сапоги, мягкие тапочки, чешки, сандалии без задника. Но часто одной рациональной обуви для исправления плоскостопия недостаточно. Тогда применяют ортопедические стельки или ортопедическую обувь. Эти средства лечения достаточно эффективны, так как облегчают ходьбу, берут на себя часть нагрузки, предотвращают дальнейшее развитие заболевания. Однако без назначения врача заказывать, а тем более покупать готовые ортопедические стельки нельзя. Такие стельки могут нанести стопе ребенка больше вреда, чем пользы. Специальная обувь и стельки не исправляют деформацию, а только предотвращают ее дальнейшее развитие. Пользоваться ими постоянно не рекомендуется, так как мышцы стопы слабеют еще больше. Ортопедическая коррекция стоп проводится обязательно в сочетании и на фоне других методов лечения: физиотерапии, массажа и лечебной гимнастики.

Очень полезны тепловые процедуры, которые можно проводить дома. Они дают максимальный эффект, если сразу же после них проводить лечебную гимнастику. В домашних условиях можно применять контрастные кожные ванны. Для этого нужны два тазика с водой: один - с теплой (40-45⁰), другой - с прохладной (16-20⁰). Ребенок погружает ноги попеременно то в теплую, то в прохладную воду на несколько секунд. Процедура длится 5-10 минут и проводится ежедневно или через день в течение двух-трех недель. Ванны не только укрепляют мышцы и тренируют суставы стоп, но обладают замечательным закаливающим эффектом.

Массаж - необходимая часть комплексного лечения плоскостопия. Он позволяет нормализовать тонус мышц стопы и голени: укрепить ослабленные, растянутые мышцы и расслабить напряженные, а это очень важно для восстановления их согласованной работы. Кроме того, улучшая кровообращение и иннервацию, массаж способствует улучшению питания мышц, связок и костей стопы.

Так же успешная профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Условия развивающей физкультурно-оздоровительной среды.

В ДООУ ведется работа по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки у детей. Создана полноценная развивающая физкультурно-оздоровительная среда, которая предусматривает наличие

оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц спины, стопы и голени.

На физкультурных занятиях используются: ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, веревки, канат, массажные мячи, диски с различными наполнителями и т.д.

Такое разнообразие инвентаря способствует:

- возникновению и длительному удержанию интереса к этим физкультурным пособиям;
- удовлетворению потребности детей в движениях;
- расширению физических возможностей детей;
- развитию двигательного воображения детей;
- укреплению здоровья детей;

Кроме этого, это оборудование многофункционально и может быть использовано в разных направлениях развития детей – физическое развитие, математика, развитие речи, творческие игры и т. д.

Основные приемы и средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки

Основными средствами для профилактики плоскостопия и нарушений осанки являются: закаливание, специальные физические упражнения, самомассаж.

Закаливание

Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются без обуви. Поэтому дети занимаются на профилактических занятиях в носках. Воспитателям рекомендовано проводить закаливающие процедуры по окончании проведения гимнастики после сна.

Самомассаж

Самомассаж проводится в качестве вводной или заключительной части.

Пособия для профилактики плоскостопия, применяемые для самомассажа: обручи, резиновые коврики с шипами, дорожка с пузырьками, гимнастическая палка, гимнастическая лестница, мешочки с песком, «кочки» с различными наполнителями, канат, веревки

Специальные физические упражнения

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, необходимо увеличить объем целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Воспитателям рекомендовано после сна, проводить упражнения, укрепляющие мышцы стопы и направленные на развитие правильной осанки.

К специальным упражнениям относятся упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, направленные на ощущение правильной осанки и развитие мышц спины.

Заключение

Систематические занятия физической культурой и специальными физическими упражнениями способствуют укреплению и развитию мышц, связок, суставов, участвующих в образовании и нормальной деятельности свода стопы, и как следствие развитию правильной осанки.

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 бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применении к возможностям ребенка, 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.

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.