

## Выступление инструктора по физической культуре «Физиологическая готовность дошкольника к школе»



Инструктор по физической культуре:

Сергеева М.А.

# Выступление инструктора по физической культуре «Физиологическая готовность дошкольника к школе»

## Ход выступления:

Здравствуйте уважаемые родители. Надеюсь, наша встреча будет не только интересной, но и полезной.

В первый раз в первый класс – событие более чем важное. На смену привычному режиму придут ранние пробуждения и 40-минутные уроки. Из круга детсадовских друзей ребенок попадет в новый коллектив.

При **подготовке к школе** очень важно уделить особое внимание **физическому здоровью ребенка**, ведь поступление в первый класс — это всегда тяжелый эмоциональный стресс, серьезная **психофизиологическая нагрузка**. Новый коллектив, новый режим дня. Все неизвестное, все непривычно — как тут не волноваться?

**Физическая готовность** - один из ключевых моментов успешной адаптации будущего первоклассника к **школьной жизни**. С приходом в **школу физическая** нагрузка на организм увеличивается.

Хочу обратить внимание на развитие тонкой моторики рук.

### Что такое тонкая моторика.

Тонкая моторика - это разнообразные движения, в которых участвуют мелкие мышцы кисти руки. Только при хорошем развитии кисти ребенок будет писать красиво и легко. Что делать для развития мелкой мускулатуры руки ребёнка? Разминать пальцами тесто, глину, пластилин, мять поролоновые шарики, губку. Катать по очереди каждым пальцем мелкие бусинки, камешки, шарики. Хлопать в ладоши тихо, громко, в разном темпе. Нанизывать бусинки, пуговицы на нитки. Завязывать узлы на толстой и тонкой веревках и шнурах. Штриховать, рисовать, раскрашивать карандашом, мелом, красками, ручкой и т. д. Резать ножницами. Конструировать из бумаги (оригами, шить, вышивать, вязать. Делать пальчиковую гимнастику. Рисовать узоры по клеточкам в тетради.

На что же надо обращать внимание, чтобы возросшие нагрузки не повредили малышу?

### ПЕРВЫМ ДЕЛОМ - РЕЖИМ

**Школа диктует определенный ритм жизни:** ранний подъем, уроки, перемены, домашние задания и т. д. На привыкание к новому распорядку дня обычно требуется несколько месяцев, так что вводить изменения в привычный ритм жизни малыша надо задолго до того, как для него прозвенит первый звонок.

Даже если у малыша свободное утро и ему никуда не надо идти, это не повод нарушать заведенный распорядок дня. Начинать будить ребенка надо хотя бы за 15 минут до намеченного времени подъема. Ведь даже если кроха вовремя лег спать, вскочить с кровати по первому требованию он не сможет. Кстати, ортопеды советуют, прежде, чем встать с постели, немного понежиться, потянуться в лежачем положении, а встав, сделать несколько наклонов в разные стороны и опять потянуться – уже вверх. Чтобы заинтересовать ребенка, взрослые могут делать зарядку вместе с ним. Если она будет

проходить в виде игры, то из нудной «обязаловки» быстро превратится в увлекательное занятие, и напоминать о ней уже не придется.

Даже если ваш ребенок не спит днем, все-таки предложите ему после обеда хотя бы часок полежать. Иначе он может к вечеру перевозбудиться. Также в это время можно заняться «тихими» играми, почитать книжку, полепить, порисовать.

После полдника наступает время активного отдыха – прогулок, подвижных игр. Поужинав, начинайте переводить ребенка в «спящий» режим. Лучше всего в это время почитать книжку, посмотреть спокойный мультфильм, порисовать, полепить. Эти ежедневные ритуалы помогут настроиться на сон и успокоиться. Спать 6-летний ребенок должен не менее 10 часов в день.

## КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Чтобы сформировался рефлекс и к моменту трапезы начали выделяться пищеварительные соки, которые облегчают усвоение съеденного, ребенок должен есть примерно в одно и то же время.

На завтрак предложите молочные каши, пудинги, омлеты. Содержащиеся в них животные белки и сложные углеводы медленно усваиваются, так же медленно расходуются и обеспечат необходимый запас энергии. Если ребенок завтракает в детском саду, перед выходом дайте ему попить сок, кефир, чай.

В качестве перекуса в течение дня можно дать фрукты или йогурт, овощной или фруктовый салат.

## БЕРЕГИТЕ ОСАНКУ РЕБЕНКА.

Родители часто сетуют, что после первого класса у ребенка начинаются проблемы с осанкой. Увы, но на это обстоятельство взрослые обычно обращают внимание только тогда, когда изменения становятся видны невооруженным глазом. Как же сохранить у ребенка нормальную осанку?

Для того, чтобы осанка была у ребёнка хорошей необходимо укреплять мышцы спины.

Вот несколько упражнений для примера. Полезно делать ногами упражнение «ножницы». Лежа на полу на спине, малыш кладет руки под ягодицы, а обе выпрямленные ноги одновременно поднимает вверх на 7–9 см от пола и делает ими широкие махи, так, чтобы ноги находились одна над другой.

Укрепить мышцы спины поможет упражнение «лодочка», когда, лежа на полу на животе, ребенок отрывает от пола руки и ноги.

Как же выбрать рюкзак для ребёнка в школу?

Спинка рюкзака должна быть ровной и твердой и плотно прилегать к спине. Рюкзак не должен свисать ниже поясицы. Когда это происходит, спина отклоняется назад, из-за чего смещается центр тяжести и появляются боли в спине. Чтобы избежать этого, покупать надо рюкзак с застегивающимся на поясе ремнем, который зафиксирован на нужной высоте.

## КОНТРОЛЬ ЗА ГЛАЗАМИ

Обычно первые жалобы на проблемы со зрением у ребенка появляются в **школьные годы**. Это неудивительно. До этого малыш не читал, не смотрел на классную доску и просто не понимал, что видит не на 100%. Он не говорил взрослым о проблеме, потому что не знал, как и что должен видеть, и у него не было ориентиров для сравнения. Как же не пропустить начало проблем?

В комнате, где находится, ребенок должно быть светло, при выполнении уроков, рисования, чтения должно быть организовано дополнительное освещение. Свет должен падать слева от ребенка. Нельзя допускать, что бы **школьник читал лежа**, с небольшим количеством света. Правильная посадка за столом убережет не только спину от дополнительной нагрузки, но и глаза. Нельзя близко смотреть телевизор и играть в компьютер. Также избегайте длительного пребывания ребёнка за компьютером и у телевизора.

Необходимо раз в год посещать офтальмолога для профилактического осмотра.

## ПОДАЛЬШЕ ОТ ГАДЖЕТОВ

При работе с любым монитором между яркостью экрана и освещением комнаты не должно быть большого контраста, иначе глаза быстро устанут. Потому вечером смотреть на экран надо, включив общее освещение и настольную лампу. Расстояние от глаз до монитора компьютера должно быть 50–70 см. Нельзя допускать, чтобы источник света отражался в экране: от возникающих при этом бликов глаза сильно устают. Вредно также смотреть на экран под острым углом.

В 6 лет можно непрерывно смотреть телевизор не больше 30–40 минут, а в общей сложности – не более 1,5 часа в день. Время непрерывной работы с электронными устройствами не должно превышать 10 минут в день, а в общей сложности – 30 минут в день.

Рекомендации.

И еще раз вам хочется напомнить: если ребенок **физически** ослаблен ему будет труднее работать на уроке.

У вас есть в запасе целое лето, поэтому задумайтесь:

Обращаете ли вы внимание на развитие крупных групп мышц ребенка, на его двигательные навыки.

Поэтому летом больше проводим времени на улице, больше бегаем, прыгаем, метаем. Выходите на детские площадки больше лазайте по лестницам, играйте в мяч: отбивайте его, перебрасывайте, метайте, водите ногами.

Пусть дети больше вращают обруч, перепрыгивают из обруча в обруч, перепрыгивают через него.

Больше прыгайте через скакалку.

Катайтесь на велосипеде, роликах.

Это все развивает координацию, глазомер, общую моторику.

Не забывайте о закаливании. Больше плавайте в водоемах. Ведь плавание улучшает сердечную деятельность, а также работу мышц, формируется осанка.

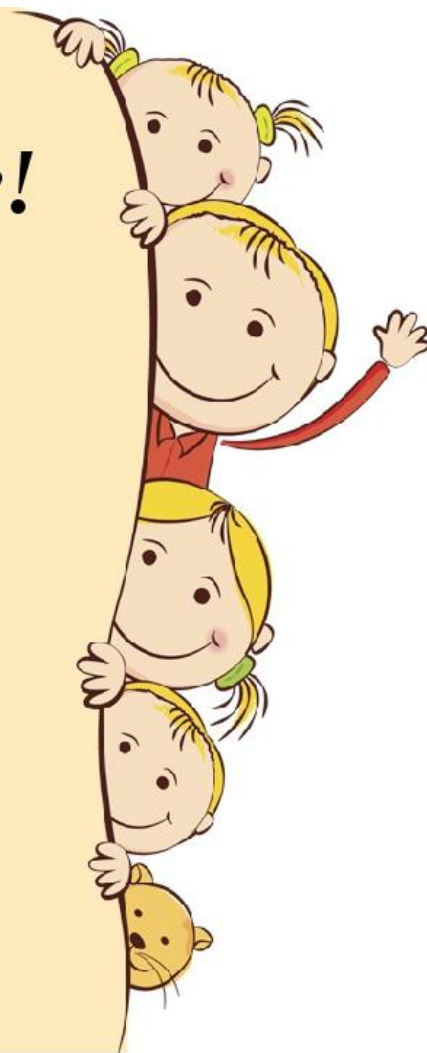
Не бойтесь, ходит босиком по траве, песку, камешкам. Ведь это профилактика плоскостопия, а значит профилактика осанки.

Уважаемые родители это все важно для ваших детей, для их взаимодействия с другими детьми. Для их уверенности в себе, что они, не менее сильны, быстры и ловки, чем другие.

И своё **выступление уважаемые родители я хочу закончить словами Василия Александровича Сухомлинского:** «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Я желаю Вам крепкого здоровья и успехов в воспитании и формировании здорового образа жизни своих детей.

**Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!**



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска  
детский сад № 29 «Ёлочка»**

**Консультации для родителей: «Здоровьесберегающие технологии»**

**Составила :Сергеева М.А.**

**2017 год**



**Здоровьесберегающие** технологии – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Мы в своей группе используем в работе с детьми такие приемы как:

- динамические паузы (физкультминутки);
- подвижные и спортивные игры;
- релаксация, где используется спокойная музыка, звуки природы;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика бодрящая (проводится ежедневно после дневного сна);
- утренняя гимнастика;
- комплексное закаливание (обливание стоп, полоскание горла водой комнатной температуры, ходьба по ребристой поверхности);
- игровой самомассаж;
- профилактика плоскостопия;
- профилактика сколиоза.

Мы вам хотим рассказать и показать некоторые здоровьесберегающие технологии, которые мы используем в своей работе. Ежедневно проводим бодрящую гимнастику в кровати, которая создает позитивное настроение после пробуждения. Для проведения такой гимнастики у нас подобран комплекс специальных упражнений «Котята», «Кот Дымок», «Поиграем с ушками», «Рассчитайтесь по порядку, становитесь на зарядку» и другие упражнения, которые собраны в этой папке (показать).

Развитие мелкой моторики у дошкольников одна из основных задач развивающей работы с детьми.

Пальчиковые игры очень увлекательны и способствуют развитию не только речи, но и творческой активности. Тем самым развивается умение управлять своими движениями, концентрировать **внимание**. При выполнении пальчиковой гимнастики развивается **память** ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук, последовательность движений и стихотворные строки.

В своей работе мы используем пальчиковые игры каждый день, такие как: «Семья», «Машина», «Слова», «Мышка и кошка», «Утята», «Ежик» и многие другие. Игры эти очень эмоциональны и увлекательны.

Дети с удовольствием выполняют пальчиковую гимнастику и речь с движением.

Для высокой эффективности развития пальцев рук используем терапию «су-джок». **Су-кисть, Джок-стопа**. Это терапия (Восточной медицины) с использованием массажного шарика на определенные точки на кистях и стопах, с помощью колец удобно массировать пальцы – это оказывает благотворное влияние на весь организм. Предлагаем ознакомиться с массажным шариком. Его можно потрогать кончиками пальцев, покатать по ладони продольно, круговыми движениями, сжать. Еще можно сделать массаж пальцев рук, используя пружинные кольца, прокатывая вдоль пальца (показать и раздать гостям для апробирования). **Что вы ощущаете во время терапии и после? Вам понравилось?** Этой терапией может овладеть каждый человек, очень полезна для людей, долго работающих на компьютере. А сейчас мы предлагаем вам вместе с нами выполнить упражнение, используя детский стишок. Для этого вам надо выполнять массажные движения на каждую строчку стихотворения.

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю  
Им поглажу я морошку  
Будто я сметаю крошку.  
И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка  
Каждым пальцем мяч прижму  
И другой рукой начну  
А теперь последний трюк:  
Мяч летает между рук!

Следующая здоровьесберегающая технология – это профилактика плоскостопия. Обратите внимание для этого мы используем массажные коврики, дорожки, учим детей ходить босиком по мелким предметам, поднимать их пальцами ног (карандаши, камушки, пуговицы и др.), используем игры «Каток», «Разбойник», «Гусеница», «Кораблик», «Барабанщик», «Подъемный кран», «Художник» и др.

Предлагаем вам пройти по трем дорожкам, на которых расположены массажные коврики. На первой дорожке более чувствительные массажные коврики, на второй менее чувствительные коврики (ребристые) и на третьей гладкая поверхность ковриков. В своей работе мы чередуем коврики. А теперь мы приглашаем вас попробовать. По какой дорожке вам было приятно ходить? Что вы чувствовали, когда шли по первой дорожке? Она самая полезная для наших ступней. Надавливая на соответствующие точки, мы стимулируем многие внутренние органы.

А сейчас присаживайтесь и мы вам расскажем еще об здоровье-сберегающей технологии, которая является одним из важных условий для улучшения саморегуляции организма ребенка, где мы используем методы и приемы, которые позволяют снижать избыточное стрессовое напряжение, тем самым повышая восприимчивость детей к воспитательным и обучающим воздействиям. Кроме того, данные методы улучшают деятельность вегетативной системы, повышают стрессоустойчивость и общий эмоциональный фон настроения. Используем такие приемы как концентрация, растяжки, визуализация, релаксация, арт-терапия. Для работы с детьми подобрали материал с играми и упражнениями, а также музыку со звуками природы, П.Чайковского, Ф.Шопена и другие произведения. Весь материал находится в папке, с которым вы можете ознакомиться.

И сейчас мы вам предлагаем расслабиться и использовать один из выше перечисленных приемов визуализации и направленного воображения упражнение **«Океан»**.

*Цель этого упражнения это - полное расслабление. Совершенствование управления мыслями. Время выполнения 5 мин. Возраст детей от 6-10 лет.*

*Для этого вам необходимо:*

*Сесть в кресло прямо (не напрягая спину), ноги касаются пола. Закрывать глаза.*

*Представить океан. Вы видите уходящую в бесконечность водную гладь, волны поднимаются, растут и, разбиваясь на песке прямо у твоих ног, отползают обратно. Продолжайте наблюдать за тем, как волны набегают на берег и откатываются назад. Если вы о чем-то думаете, то ваши мысли уносятся вместе с волнами. Смотрите на океан.*

*Вы смотрите на волны, и чувство покоя переполняет вашу душу. Это — ваш собственный мир, полный спокойствия, вы можете ощутить его в любой момент.*

*Откройте глаза, посидите несколько минут. Вставать нужно медленно.*



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска  
детский сад № 29 «Ёлочка»**

**Консультации для родителей: «Гибкий позвоночник сохраняет молодость и здоровье»**

**Составила :Сергеева М.А.**

## «Гибкий позвоночник сохраняет молодость и здоровье»

Позвоночник — это основа опорно-двигательного аппарата человека и главный стержень тела. От его здоровья и подвижности зависит жизнь и деятельность человека. Одни люди на протяжении всей жизни активны, подвижны и не знают о проблемах функционирования позвоночника. Другие менее подвижны или постоянно сталкиваются с нарушениями деятельности спины. Чтобы понять, почему так, от чего это зависит, нужно знать, что обеспечивает гибкость и нормальное функционирование позвоночника.

Позвоночный столб состоит из множества элементов, слаженная работа которых обеспечивают движения всего тела. Если вести неправильный образ жизни, не заниматься позвоночником, со временем это может привести к выходу из строя и некомфортному функционированию некоторых из этих составных частей. Например, межпозвоночные диски с годами становятся тоньше, а мышцы и связки теряют эластичность. Чтобы этого не произошло, человеку нужно вовремя задуматься о том, как сделать гибким позвоночник и сохранить его здоровым на долгие годы. Тем более что сделать это не так сложно, как может показаться. Позвоночный столб — это цепочка твердых костяных позвонков, между которыми расположены межпозвоночные диски. Благодаря тому, что диски представляют собой хрящ с желеобразной жидкостью внутри, обеспечивается мягкость и гибкость позвоночника.

Межпозвоночные диски создают не только надежную связку позвонков друг с другом, но и исполняют роль амортизации нагрузок на позвоночник и обеспечивают его подвижность. Состав и структура диска, с одной стороны, очень мягкие, и поэтому позвоночник такой гибкий, с другой стороны, диски довольно уязвимы, при сильных нагрузках сжимаются, вытираются и теряют эластичность.

Маленькие дети гораздо более гибкие, чем взрослые, потому что межпозвоночные диски составляют больше половины длины позвоночного столба. С возрастом их общая длина не превышает 25% длины позвоночника, поэтому гибкость теряется. Чтобы сохранить здоровье межпозвоночных дисков, а также их комфортное функционирование, нужно запомнить несколько рекомендаций и выполнять несложные правила.

**Гибкость и сила позвоночника человека** — это величины непостоянные. От нагрузок и неправильного образа жизни позвоночник теряет подвижность. Проверить гибкость можно при помощи нескольких упражнений, которые продемонстрируют максимальную амплитуду возможности тела сгибаться или наклоняться в разные стороны. Продемонстрировать это могут наклоны вниз, в стороны, а также различные скручивания. Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, занимаются сидячей работой или постоянно оказывают одинаковые сложные нагрузки на позвоночник, со временем становятся менее гибкими. Если мышцы, связки, межпозвоночные диски мало или неправильно работают, это приводит к износу их возможностей. Любая составная часть спины нуждается в работе или умеренной нагрузке. То, что не используется долгое время, застаивается, теряя эластичность.

Еще одним фактором, влияющим на гибкость и функциональность позвоночника является сбалансированное питание, обеспечивающее поступление необходимых минералов и микроэлементов. Недостаток кальция в организме, малое потребление жидкости могут негативно сказаться на гибкости спины и силе позвоночника. Поэтому правильное питание является залогом хорошего здоровья.

Что поможет сохранить гибкость позвоночника В детстве гибкость и подвижность позвоночника находятся на очень хорошем уровне. Для того чтобы сохранить хорошую подвижность спины и ее здоровое состояние, можно тренироваться. Для этого стоит выполнять несложные рекомендации: умеренные физические нагрузки — зарядка по утрам, занятия любым спортом или хотя бы длительные вечерние прогулки на свежем воздухе; плавание — отличный спорт для позвоночника в любом возрасте, который не только снимает нагрузку со спины, но укрепляет мышцы; умеренно жесткое спальное место позволит мышцам полностью расслабиться, ведь при любом прогибе матраца они продолжают работать; правильное питание, которое содержит в себе витамины и

полезные минералы; полезной привычкой, помогающей сохранить гибкость и здоровье позвоночника, является отдых во второй половине дня, хотя бы 20-30 минут в горизонтальном положении. Одним из самых эффективных видов спорта, который помогает развивать гибкость, силу, подвижность позвоночника и всего тела, является йога. Это не просто набор физических упражнений, это система занятий по совершенствованию своего организма, направленная на гармонизацию работы все органов, систем, частей тела. Некоторые люди смотрят на то, что умеют делать профессиональные йоги, думаю, что это очень сложно и у них так никогда не получится. Но йога позволяет растягивать мышцы, развивая гибкость постепенно. Ограничений для занятий нет.

Каждому человеку, который заботится о своем здоровье или хочет оставаться полон сил долгие годы, нужно знать, как развить гибкость позвоночника. Регулярные тренировки, забота о себе, правильное питание, богатое кальцием и витаминами станут залогом хорошего самочувствия и гибкости всех частей тела. А гибкий позвоночник — это гарантия здоровья спины в целом. Заняться своим здоровьем никогда не поздно. Если есть ощущение зажатости мышц позвоночника, а некоторые движения даются с трудом, нужно включать в ежедневный режим зарядку или гимнастику. Начинать делать упражнения нужно осторожно, не добиваясь максимальной амплитуды, чтобы дать мышцам возможность вспомнить свою работу. Спустя некоторое время можно будет увеличить нагрузку, добавить дополнительные упражнения.

Здоровье человека, особенно позвоночника, как основы всего организма, имеет большую ценность, поэтому забывать о себе, уделять мало времени активности и заботе о себе, не стоит. Развивая и поддерживая гибкость спины, человек обеспечивает себе активную и комфортную подвижность на долгие годы. И немного о секретах... Вы когда-нибудь испытывали постоянные, ноющие боли в спине? Судя по тому, что вы читаете эту статью - с остеохондрозом вы уже знакомы лично. И конечно вы не понаслышке знаете что такое: постоянные ноющие или острые боли; боль в груди и между лопатками, при поднятии руки, наклонах; головные боли, которые усиливаются при движении, головокружения; «мушки» и цветные пятна перед глазами; резкие прострелы в позвоночнике; ощущение, как будто грудь сдавили обручем; боли усиливаются при глубоком вдохе и выдохе... А теперь ответьте на вопрос: вас это устраивает? Разве такую боль можно терпеть? Правильно - пора с ними кончать!

Умеренные физические упражнения замечательно действуют на состояние ума и тела, помогают сохранить здоровье, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают кровообращение, нормализуют давление, к органам поступает нужное количество кислорода. Гибкость – один из немаловажных факторов, помогающих нам сохранить здоровье. Делая упражнения на растяжку, можно избежать в будущем травм, улучшить кровообращение, укрепить иммунную систему. Есть выражение «С потерей гибкости приходит старость». Действительно, с потерей гибкости в большой степени связаны процессы старения. Ни сила. Ни выносливость, ни быстрота не ограничиваются возрастом так сильно, как гибкость. Это обусловлено определенными изменениями в суставах.

Сохранить гибкость, молодость и красоту, отстрочить старость поможет физическая активность. Упражнения на развитие гибкости прекрасно расслабляют мышцы, улучшают их тонус, снабжают кислородом и питательными веществами, способствуют выведению шлаков. Достаточная гибкость соединительной ткани, мышц, эластичность суставов и связок резко уменьшают вероятность травм, увеличивают диапазон движений, позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок. Перед началом занятий нужно хорошо разогреться, желательно до потоотделения. Поэтому предлагаю легкий бег с выполнением упражнений (боковой галоп, с высоким подниманием коленей; бег с захлестом ног назад).

Движения на развитие гибкости необходимо выполнять медленно, аккуратно, без рывков, до появления легкой болезненности, которая и служит сигналом прекращения работы. И обязательное условие – регулярность занятий.

#### **Упражнения на развитие гибкости шейного отдела позвоночника**

1 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. В. – На счет 1 – 4 – наклонить голову вправо(почувствовать растяжение мышц противоположной стороны шеи). То же в другую сторону. Повторить по два раза.

2 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. В. - На счет 1 – 4 – повернуть голову вправо. То же в другую сторону. Повторить 2 раза.

3 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1 – 4 – наклонить голову вперед, стараясь как бы свернуться (почувствовать растяжение мышц противоположной стороны шеи и спины). То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.

### **Упражнения на развитие гибкости позвоночника**

Подобные упражнения не уникальны, для начала будет достаточно и двух.

1 И. п.: стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях. На счет 1 - 2 - поднять поясницу, голову опустить, спину округлить; 3 -4 – опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.

2 И. п.: сидя, ноги согнуты коленями вверх, грудь прижать к бедрам, взяться руками за пятки. На счет 1 – 4 – попытаться выпрямить ноги; 5 - 8 – вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

Комплекс упражнений по Кундалини-йоге «Пробуждение энергии, уверенности и радости в повседневных делах»

Кундалини-йога приводит к улучшению самочувствия, делает гибким и сильным физическое тело, активизирует работу эндокринной системы и способствует общему оздоровлению организма.

1 И. п.: сидя в произвольной позе. Прогибать позвоночник: вперед – вдох, назад – выдох. Голова прямо. Повторить 54 раза.

2 И. п.: лежа на спине. Поднять прямые ноги на 30 см от пола, поднять корпус, руками тянуться к ногам. Удерживать позу 1 мин.

3 И. п.: сидя в произвольной позе. Плечи вверх – вдох, вниз – выдох. Дыхание глубокое. Выполнять 2 мин.

4 И. п.: то же. Пальцы сложить в «замок», ладонями вперед перед грудью. Вдох, на выдохе вытянуть руки вперед, не разжимая «замка». Выполнять 2 мин.

5 И. п.: поза ученика: голова на полу, лоб укладывается в треугольник из пальцев рук. Вдох – корпус вертикально, руки поднять вверх, ладонями вперед. Выдох – опуститься, вернуться в и. п. Выполнять 2 мин.

6 И. п.: сидя на носках, колени разведены в стороны, руки на полу, опора на пальцы. Вдох – встать, выпрямить колени, оставаясь на носках, голову подтянуть к коленям. Выдох – вернуться в и. п., голову потянуть назад. Повторить 25 раз.

7 И. п.: сидя в произвольной позе. Плечи вверх – вдох, вниз – выдох; прогнуться назад – вдох, вперед – выдох. Выполнять 2 мин.

8 И. п.: произвольная поза, пальцы в «замке Венеры» за спиной, руки прямые в локтях, корпус прямо. Повороты вправо - вдох носом, влево - выдох ртом. Выполнять 3 мин.

### **Упражнение на релаксацию «Превращение из семени в дерево»**

Звучит спокойная музыка.

М а с т е р. В далекой стране жил-был один садовник. Он боготворил деревья и каждый год высаживал несколько новых аллей в своем саду. Однажды он решил посадить маленький лесок из семян разных деревьев, подаренных ему друзьями (желуди старого дуба, пушинки серебристого тополя, несколько грецких орехов, блестящие каштаны и легкие самолетки клена).

Мастер выдает группе по одному семени, предлагает представить себя данным семенем, присесть на пол, сжаться в комочек, зажать голову руками.

Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал их, рыхлил землю, даже разговаривал с семенами (мастер ходит между участниками, гладит их, что-то нашептывает, улыбается). Вот наступила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорастать маленькие ростки (участники потихоньку поднимаются). У ростков раскрываются листочки (поднимаем руки вверх), появляются бутоны (сжимаем кулаки), наконец бутоны лопаются (разжимаем кулаки), и маленький росток превращается в крепкое молодое дерево.

Весна сменяется жарким летом. Молодые деревья растут, улыбаются и кланяются соседним деревцам, приветствуя их по утрам. (Участники выполняют соответствующие движения). Наступает осень, и каждое деревце щедро благодарит садовника своими плодами (участники отдают свои плоды садовнику).

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска  
детский сад № 29 «Ёлочка»**

**Консультации для родителей: «Учимся точечному массажу»**

**Составила :Сергеева М.А.**

**2018 год**



Уважаемые родители!

Здоровый образ жизни — образ жизни, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух!

Массаж проводится с использованием большого и указательного пальцев, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки, ответственные за состояние тех или иных органов или систем организма. Длится он 2-3 минуты.

2. Попрошу вас, поставить руки на уровне груди, ладонями вверх. Представьте, что у вас на ладонях лежит теплое солнышко. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание. Почувствуйте на своих ладонях тепло. Сделайте глубокий выдох. Нарисуйте руками солнышко. Пусть оно будет символом вашего хорошего настроения. А теперь нарисуйте сердечко. Пусть оно будет символом доброжелательного отношения друг к другу.
3. Предлагаю вам продолжить фразу: «Ребенок будет здоров, если я...» (Ответы) Очень хорошо! Давайте и мы с вами укрепим своё тело. Выполняем упражнение, которое тренирует координацию и память. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы ладони должны быть развернуты. Получилось? Хорошо! А сейчас вытянули напряжённые руки вперед и согнули указательные пальцы – проверка состояния печени.
4. Прежде чем приступить к массажу, необходимо разогреть пальцы рук.

#### **Массаж рук «Поиграем с ручками».**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, что повышает функциональную деятельность головного мозга. Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу. Поздороваюсь со всеми, Никого не обойду. С ноготками поиграю, Друг о друга их потру. Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу. Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики. Раз-два, раз-два, Продолжается игра.

#### **5. Массаж, как скорая помощь организму.**

**Точка печени** – массировать между внутренним краем глаза и переносицей. **Точка реанимации** (опьянение, солнечный удар) – массаж у корня носа давить сильно ногтём 20 секунд.

**Точка для улучшения дыхания** (успокоить кашель, при астме, бронхи) – крепко сжимать самый кончик носа 1-2 минуты.

**Точка против сидячего образа жизни** ( снимает застой крови в районе половых органов) – разминать точки вокруг подбородка большими пальцами 2-3 минуты.

**Точка против учащённого сердцебиения** (успокоит сердечный ритм, снизит артериальное давление, если повышенное) – закрыть глаза, смотреть вниз, не сильно давить большими пальцами на верхние веки глаз 20 секунд.

6. Наш мастер - класс подходит к концу, хочу ещё раз напомнить, чтобы получить ожидаемый результат, массаж должен проводиться регулярно. Если данная процедура войдет в привычку, организму будет намного легче бороться с различными заболеваниями. И закончить свой мастер-класс я хочу упражнением «Дерево чувств». Вы видите перед собой яблоню. Рядом лежат яблоки трех цветов: - если чувствуете себя хорошо, комфортно, пользу от мастер - класса, то вешайте на дерево яблоко зелёного цвета; - если настроение хорошее, но мастер - класс не произвёл на вас впечатление, то вешайте на дерево яблоко желтого цвета; - если настроение ухудшилось, потому что мастер - класс не понравился, то вешайте на дерево яблоко красного цвета. Спасибо всем за Вашу активность! Раздаются памятки.

#### **Материал**

##### **Связь пальцев с органами:**

- большой палец – легкие и печень;
- указательный – пищеварительный тракт, печень, толстая кишка;
- средний – сердце, кровообращение, секс;
- безымянный – нервная система, здоровье в целом;
- мизинец – сердце, секс, тонкий кишечник;
- ладонь – в центре точка повышения активности.

##### **Скорая помощь:**

- при сердечном приступе рекомендуется надавить большим пальцем в центр ладони;
- утоление нервной усталости – массаж мизинцев до полного расслабления;
- сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем – улучшает запоминание важных вещей;
- устранение психической напряженности – круговые движения орехами в каждой ладони; сцепить руки над головой, наклонять тело в обе стороны попеременно;
- проверка функции печени – при напряженных разогнутых пальцах руки согнуть указательный в виде крючка;
- активизация функции печени – растягивать зацепленные друг с другом указательные пальцы в противоположные стороны перед грудью;
- простуда, зубная боль, переутомление глаз, желудок, кишечник, красивая кожа – точка между большим и указательным пальцем, нажимать большим пальцем другой руки или орехом делать круговые движения (30 раз для точки каждой руки).

#### **Упражнения для красивых глаз.**

Массируют все пальцы рук до расслабления (мизинцы и указательные – 3 минуты, остальные – по одной минуте). Массируют все пальцы ног до расслабления (указательные – 2 минуты, остальные – по одной минуте). Точка в центре ладони – сильное нажатие 50 секунд 3 раза (точка жизненной энергии). Внутренние уголки глаз нажать большим и указательным пальцами 2-3 раза, одноминутное нажатие. Наружные уголки глаз нажать большими пальцами 2-3 раза, одноминутное нажатие

#### **Массаж, как скорая помощь организму.**

**Точка печени** – массировать между внутренним краем глаза и переносицей.

**Точка реанимации** (опьянение, солнечный удар) – массаж у корня носа давить сильно ногтём 20 секунд.

**Точка для улучшения дыхания** (успокоить кашель, астму, бронхи) – крепко сжимать самый кончик носа 1-2 минуты.

**Точка против сидячего образа жизни** ( снимает застой крови в районе половых органов) – разминать точки вокруг подбородка большими пальцами 2-3 минуты.

**Точка против учащённого сердцебиения** (успокоит сердечный ритм, снизит артериальное давление, если повышенное) – закрыть глаза, смотреть вниз, не сильно давить большими пальцами на верхние веки глаз 20 секунд.

**Стоп насморк** – нажимать на точку спичечной головкой в середине верхней фаланги большого пальца левой руки около кожного завитка (необходимо найти болезненную точку)

**Желающ им снизить аппетит** – до полудня массировать кончик мизинца любой руки по часовой стрелке, а после – против. В полдень эту точку трогать нельзя.

**При сердечном приступе, улучшить работу ЖКХ** - рекомендуется надавить большим пальцем в центр ладони;

**Утоление нервной усталости** – массаж мизинцев до полного расслабления;

**Улучшить запоминание важных вещей** - сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Держать 2-3 минуты.

**Устранение психической напряженности** – круговые движения орехами, массажным мячиком в каждой ладони или сцепить руки над головой, наклонять тело в обе стороны попеременно;

**Простуда, зубная боль, переутомление глаз, желудок, кишечник, красивая кожа** – точка между большим и указательным пальцем, нажимать большим пальцем другой руки 30 раз для точки каждой руки.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска  
детский сад № 29 «Ёлочка»

## Консультация для родителей «Роль общеразвивающих упражнений в физическом развитии детей»



Инструктор по физической культуре:

Сергеева М.А.

2019 год

# Консультация для родителей «Роль общеразвивающих упражнений в физическом развитии детей»

**Общеразвивающие упражнения** занимают значительное место в **общей системе физического воспитания детей** дошкольного возраста и необходимы для **своевременного развития организма, сознательного управления движениями**, являются средством для оздоровления, укрепления организма. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, **общеразвивающие упражнения** значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

**Общеразвивающие упражнения** в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультурминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение **упражнений влияет на физическое развитие детей**.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата данные **упражнения** являются прекрасным средством для **развития органов дыхания**, так как в каждый комплекс входят **упражнения**, укрепляющие диафрагму = основную дыхательную мышцу, межрёберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

Чёткий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в **общеразвивающих упражнениях** способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объём сердца, улучшают ритмичность сокращений.

Для формирования правильной осанки подбираются **упражнения**, которые больше всего укрепляют группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (*укрепляют диафрагму, межрёберные мышцы и т. д.*).

Также данные **упражнения** оказывают большое влияние на **развитие нервной системы**. Быстрота реакции, координация движений имеют значение и для умственного **развития детей**. Как правило, **общеразвивающие упражнения** выполняются в коллективе, что способствует **развитию у детей организованности, дисциплины**.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Ведь именно музыка воздействует на эмоции **детей**, создаёт у них хорошее настроение, влияет на выразительность детских движений. Перед выполнением **упражнений** в сопровождении музыки, дети должны прослушать произведение в целом, воспринять художественный образ, почувствовать характер музыки (*темп, динамику*). Это помогает детям понять характер выполняемых ими **упражнений**.

Многие **общеразвивающие упражнения** проводятся с предметами. Они создают у **детей интерес к занятиям**, оказывают значительное влияние на освоение движений, **развитие сенсорики**, двигательных качеств и способностей. Действие с предметами даёт возможность добиться большей отчётливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях. Использование обручей, палок, кубиков создаёт ощущение сопротивления. При этом **физические усилия** становятся отчётливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (*резиновые, набивные мячи и др.*)

## Общеразвивающие упражнения с использованием предметов:

с флажками

1. «*Помаши*». И. п. : ноги слегка расставить, флажки за спиной

1-2 – флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3-4 – И. п. Повторить 6-7 раз.

2. «*Самолёт делает разворот*». И. п. : ноги врозь, флажки в стороны (*вертикально*). 1- поворот вправо; 2- И. п. То же влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3-4 раза.

3. «*Постучи над головой*». И. п. : стоя на коленях, флажки опущены. 1-2 – сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них; 3-4 – И. п. Повторить 5-6 раз.

4. «*Покажи флажок*». И. п. : ноги врозь, флажки за спину. 1-2 – наклон вперёд, флажки вперёд; 3-4 – И. п. Повторить 5-6 раз.

5. «*Подскоки*». И. п. : ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

с кубиками

1. «*Кубики вместе*». И. п. : ноги слегка расставить, кубики в стороны. 1- кубики вверх, вместе, посмотреть; 2- И. п. Движения рук через стороны. Повторить 6 раз.

2. «*Подъёмный кран*». И. п. : ноги на ширине плеч, кубики вниз. 1- кубики в стороны; 2- наклон вправо – подаём груз; 3- выпрямиться; 4- И. п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить 4-5 раз.

3. «*Постучи*». И. п. : то же, кубики у плеч. 1-2 – согнуть ноги, постучать по коленям, сказать «*тук*»; 3-4- И. п. Повторить 6 раз.

4. «*Брёвнышко*». И. п. : лёжа на спине, кубики над головой вместе. Поворот на бок, живот, на бок – И. п. Ноги всё время вместе. Выполнять в индивидуальном темпе. Повторить 5-6 раз.

5. «*Кубики к колену*». И. п. : то же, кубики в стороны. 1-2- поднять правую (*левую*) ногу, кубиками коснуться колена; 3-4- И. п. Ноги не сгибать, носки тянуть. Голову и плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.

с обручем

1. «*Посмотри в обруч*». И. п. : ноги слегка расставить, обруч к плечам. 1- обруч вверх, посмотреть; 2- И. п., сказать «*вниз*». Повторить 5 раз.

2. «*Поверни обруч*». И. п. : сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2- поворот вправо, повернуть и обруч; 3-4- И. п. Повторить по 3 раза.

3. «*Не задень*». И. п. : то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки в упор с боков. 1-2- ноги прямые, врозь; 3-4- И. п. Повторить 5 раз.

с коротким шнуром (*косичкой*)

1. «*Натяни*». И. п. : ноги слегка расставить, косичку вниз, хват за концы. 1-2- косичку вверх, посмотреть; 3-4- и. п, сказать «*вниз*». Повторить 6 раз.

2. «*Не задень*». И. п. : сидя, ноги согнуть, руки в упор сбоку, косичку на полу перед ногами, 1- выпрямить левую (*правую*) ногу над косичкой; 2- и. п. Повторить по 4 раза.



3. «Ближе к уху». И. п. : сидя на середине косички, ноги скрестно, косичка натянута прямыми руками в стороны. 1-2 –наклон вправо, конец ближе к уху; 3-4= и. п. То же влево. Повторить по 4 раза.

4. «Пружинка». И. п. : косичка сложенная вдвое, опущена. Несколько пружинок с движением косички вперед – и. п. Повторить по 5 раз.

5.»Наклон». И. п. : ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее, хват за концы, голову приподнять. 1- косичку натянуть; 2- наклон вправо; 3- прямо; 4- и. п. То же, влево. Повторить по 4 раза.

## Литература

1. Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

2. Вавилова Е. Н. - Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М. : «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

3. Вареник Е. Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

4. Глазырина Л. Д. – Физическая культура – дошкольникам. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. : Гуманитарное издательство центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.





Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска  
детский сад № 29 «Ёлочка»

## Консультация для родителей «О роли инструктора по физической культуре»



Инструктор по  
физической культуре: Сергеева М.А.

2019 год

# Консультация для родителей

## «О роли инструктора по физической культуре»

Цель: Познакомить коллег и **родителей** с целями и задачами Примерной общеобразовательной программы воспитания и **роли инструктора по физическому воспитанию в ДОУ.**

В настоящее время **физическое** воспитание рассматривается как **единство физического** развития и воспитания **культуры здоровья**, что составляет основу структуры Примерной общеобразовательной программы воспитания, образования и развития детей старшего дошкольного возраста. Раздел **«Физкультурно – оздоровительное развитие»** занимает особое место в Программе. Это связано с тем, что в настоящее время в Российской Федерации значительно ухудшилось состояние здоровья детей. При этом современные старшие дошкольники отличаются от сверстников прошлых лет не только большей **«нагруженностью»** диагнозами, но должно быть определяющими более низкими функциональными возможностями. Снижился и уровень развития основных двигательных качеств (**скорости, силы, выносливости**). Исходя из приведенных фактов, становится очевидным, что формирование **физической культуры** дошкольников должно быть определяющим в ходе подготовки детей к школе, поскольку оно создает фундамент для развития личностных, интеллектуальных, эмоционально – волевых и **физических качеств**, столь необходимых для обучения в школе, а так же способствующих повышению неспецифической резистентности и оздоровлению детского организма.

Поэтому **физическая** готовность ребенка к школьному обучению рассматривается в Программе как состояние здоровья, определенный уровень морфофункциональной зрелости организма ребенка, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, **физическая** и умственная работоспособность.

В процессе воспитания и обучения у ребенка накапливаются знания и умения, совершенствуются **физические способности**, двигательные навыки, складываются нравственные качества.

В этом процессе взрослый предстает в нескольких функциях. Социализирующая роль **инструктора по физической культуре** заключается в передаче детям **физкультурных** знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющих основу **физической культуры**; создания условий для приобщения детей к двигательной деятельности, раскрытия творческих и индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка, реального осуществления взаимосвязи **физического** воспитания с другими видами воспитания и обучения дошкольников.

В процессе формирования потребности в здоровом образе жизни **инструктор по физической культуре** может выступать как пример использования **физических** упражнений с целью укрепления здоровья и организации ЗОЖ. Тем более, что потребность в подражании занимает доминирующее положение у детей на протяжении многих лет жизни.

Действительно, личный пример педагога – один из действенных методов **физического воспитания**. Подражая действиям взрослого, воспроизводя его

действия в своих играх, ребенок неосознанно накапливает навыки и умения. Под влиянием его личности развиваются потребность в движении, интерес к **физическим упражнениям**. Это не **единственная**, но существенная сторона **физического воспитания**, особенно когда касается здорового образа жизни. Без учета этого факта невозможно построение системы **физического воспитания**.

Однако функции **инструктора по физической культуре** не ограничиваются ролью примера для подражания. Он выступает в качестве организатора дошкольного **физического воспитания**.

**Инструктор по физической культуре** организует сам процесс **физического воспитания**, который предполагает передачу целого опыта **физической культуры** подрастающему поколению. Это предусматривает ознакомление с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющими на работу органов и систем, а кроме того, позволяет детям решать двигательные задачи с меньшими затратами сил.

Чтобы успешно решать основные задачи **физического воспитания**, **инструктор по физической культуре** должен владеть необходимым объемом знаний об **анатомо-физиологических** и психологических особенностях и о функционировании детского организма и способах охраны здоровья, технике выполнения того или иного **физического упражнения**, методическом **инструментарии** проведения всех форм работы по **физическому воспитанию**. Чтобы добиться овладения детьми всеми видами **физических упражнений**, их двигательного творчества, **инструктор по физической культуре** организует эффективное использование детьми **физкультурного оборудования**, т. е. обеспечивает оптимальную продолжительность его применения в течение всего дня в разных формах и видах деятельности. А от того, как будет организовано **физическое развитие ребенка**, зависит формирование интереса и потребности в систематических занятиях **физическими упражнениями**, воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.

Именно **инструктор по физической культуре** выступает в качестве побуждающего мотива деятельности (стремление ежедневно заниматься **физическими упражнениями**, зарядкой, закаливанием, в данном случае, такого вида деятельности, которая благоприятна для здоровья ребенка).

Мотивом выполнения **физических упражнений** в дошкольном возрасте обычно являются либо поставленное взрослым задание, либо стремление достичь личного результата в движении, связанном с преодолением определенных трудностей, и желание показать свои достижения сверстникам.

В младшем дошкольном возрасте побуждающая причина, как правило, - развертывание взрослым игровой ситуации в таком плане, чтобы одновременно у ребенка возникало желание все лучше, точнее и ритмичнее выполнять движение на основе предметных и наглядно - образных заданий, конкретных двигательных задач.

Взрослый учит ребенка правильно, ритмично и легко ходить и бегать; прыгать с места и с разбега, в длину и в высоту, сочетая разбег с отталкиванием. Нужно, мягко приземляясь, пользоваться разнообразными видами основных движений; овладевать гимнастическими упражнениями (с предметами, без них, на гимнастических пособиях, построениями и перестроениями, некоторыми видами танцевальных шагов, большим

объемом разнообразных подвижных игр; сохранять правильную осанку при стоянии, во время ходьбы и сидения за столом.

При этом определенного уровня достигают ловкость, быстрота, координация движений, чувство равновесия и пространственная ориентировка; вырабатываются выразительность движений, способность согласовывать их с темпом и ритмом музыкального сопровождения.

Дети приучаются к четкому выполнению **физических** упражнений не только на основе наглядного образа, но и по словесной **инструкции**, сохраняя заданное направление и темп движения. У них развивается способность осознанно оценивать правильность своего исполнения **физического упражнения**, понимание соответствия выполнения движения с правилами подвижной игры.

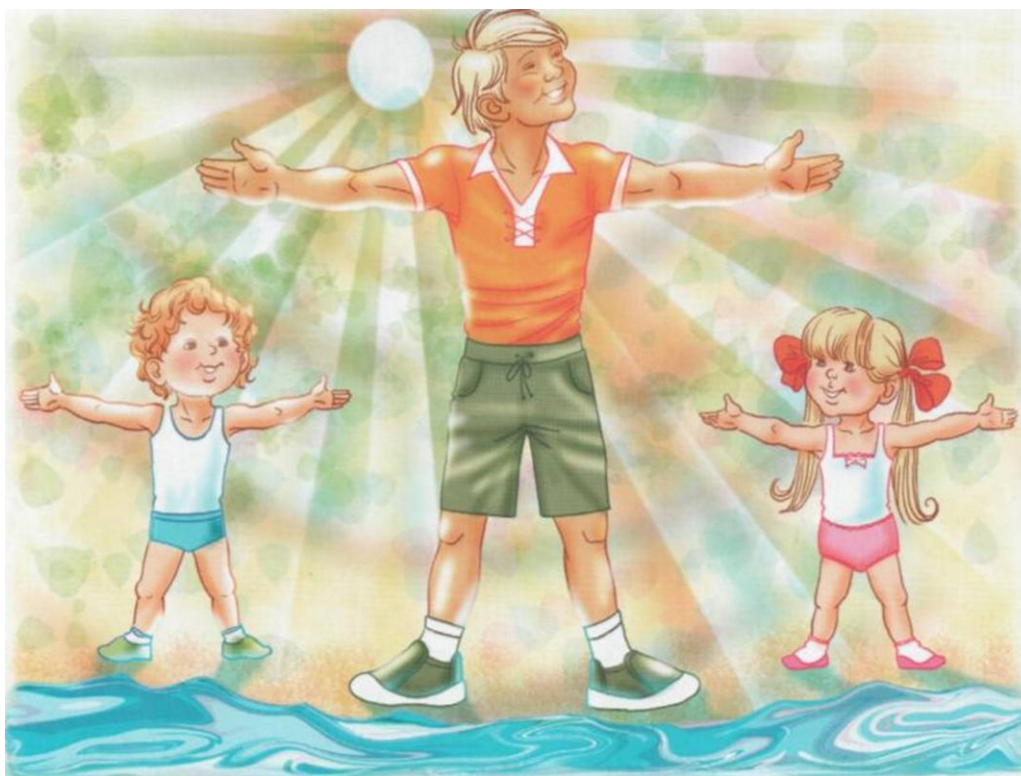
Целью Примерной общеобразовательной программы воспитания, образования и развития детей старшего дошкольного возраста является сохранение и укрепление здоровья, своевременное и полноценное развитие. Достижение этой цели должно обеспечить не только здоровье ребенка, но и внедрение элементов **физической культуры** и потребности ЗОЖ в быт ребенка, основанное на наличии интереса, потребности к занятиям **физической культурой**. Поэтому от того, как правильно взрослый обучает ребенка движению, организует деятельность, зависит его здоровье.

Таким образом, **физическое** воспитание дошкольника в полной мере обусловлено **инструктором по физической культуре**, который через наличие собственной мотивации, содержания учебного материала, методов и приемов обучения создает условия и формирует потребность в занятиях **физическими упражнениями**.

Сформировать у детей интерес к данной деятельности способен специалист, который, как было сказано выше, сам будет наделен необходимыми знаниями в области педагогики и психологии, теории и методики **физического воспитания**, методики ознакомления ребенка с функционированием человеческого организма, умениями в организации и проведении различных форм **физической культуры**, двигательно подготовленный и любящий **физическую культуру**.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска  
детский сад № 29 «Ёлочка»**

**Консультация для родителей  
«Значение физического воспитания дошкольника в  
семье»**



**Инструктор по физической культуре:**

**Сергеева М.А.**

**2020 год**

# Консультация для родителей «Значение физического воспитания дошкольника в семье»

Перед **родителями дошколят** всегда возникают важные вопросы: как вырастить здорового ребенка? Какие средства можно использовать для его полноценного развития? Между тем, давно доказано, что удовлетворение потребности детей **дошкольного** возраста в активных движениях и упражнениях лучшим образом влияет на их правильное **физическое развитие**, способствует укреплению здоровья, формированию важных качеств личности: самостоятельности, смелости, выносливости.

При этом наиболее действенный результат получится, если **физическая культура в семье** станет образом всей жизни.

Сегодня, в век компьютерных технологий, проблем с экологией, вопросы здоровья волнуют многих людей. Для их решения предлагаются различные средства: рациональный режим дня, здоровое питание, закаливающие процедуры, спортивные занятия, **физические упражнения**. Все они считаются главными факторами, обеспечивающими полноценное **физическое** развитие человека любого возраста и, в первую очередь, ребенка.

Чтобы правильно организовать **физическое воспитание малыша**, необходимо создать благоприятную среду, к которой, главным образом, относят образ жизни всей **семьи**.

такие факторы, как здоровый образ жизни, пример взрослых, спортивные занятия помогают организовать **физическое воспитание в семье**. Однако взрослым, ведущим активную деятельность и приучающих к этому детей, нужно помнить: гораздо важнее с рождения **воспитать** привычку жить в активном режиме, чем вынуждать малыша в **дошкольном** возрасте насильно заниматься физкультурой, закаливанием, спортом.

Существуют правила, которые помогут при формировании определенных навыков, затем становящихся нормой жизни:

Папа занимается с дочкой **физическими упражнениями**

Полезно выработать и постоянно выполнять установленный режим дня.

Побуждать ребятшек к активным играм в любое время года.

Каждый день быть готовым вместе выполнять **физические упражнения**.

Совместно интересоваться спортивными состязаниями, обсуждать спортивные достижения спортсменов.

Взрослым самим выражать позитив при выполнении упражнений и подчеркивать положительные эмоции **дошкольника**.

Собственным примером показывать пользу образа жизни без вредных привычек.

Правильно организованное **физическое воспитание** детей помогает укреплять здоровье, формировать в **дошкольном** возрасте двигательные умения и навыки; способствует развитию качества движений: меткости, быстроты, силы, ловкости. Что можно использовать для организации физкультурных занятий дома?



Сейчас несложно подобрать доступные средства. Современная литература, детские сайты дают подробное описание оснащения и проведения:

- утренней гимнастики;
- подвижных игр;
- физкультурных упражнений;
- спортивных занятий;
- прогулок на свежем воздухе;
- экскурсий и турпоходов.

Хорошей возможностью приобщения к **физической культуре детей дошкольного** возраста становятся занятия спортом. Хотя некоторые считают, что крохе спортом заниматься рано, тем не менее, в **дошкольном** возрасте двигательная потребность слишком высока. Современные **родители** загружают ребятишек интеллектуальными занятиями, не оставляя времени на занятия активными движениями. Спортивные секции и группы здоровья могут помочь в этом вопросе, обеспечив двигательную активность **дошколятам**, решая задачи укрепления здоровья, закаливания, дисциплины, научат ребят быть смелыми, сильными.

Спортивные секции не всегда могут быть доступны **семье**, например, из-за занятости взрослых, дальности расстояния от ближайшей группы, каких-либо других причин. При желании **родителей** это не может быть помехой для организации дома спортивных занятий с **дошколятами**. С этой целью можно устраивать:

#### **Дети с родителями играют в волейбол**

Командные семейные игры, особенно в **семьях** с несколькими детьми. Играть в волейбол, футбол, хоккей всей **семьей** нравится малышам, помогает развивать у них координированные движения, стремление к успеху.

Отлично подойдут для этой же цели утренние или вечерние пробежки всей **семьей по аллеям парка**.

Великолепным видом спорта могут стать семейные лыжные прогулки, которые доступны малышам уже с раннего возраста. Специалисты рекомендуют подбирать длину лыж с превышением роста ребенка на 7 см, а палки чуть ниже плеча. Также нужно подготовить одежду, которая не будет мешать движениям. Соблюдение простых правил приобщит малыша к лыжному спорту, доставляя ему удовольствие.

Купание в открытых водоемах летом. В это время с детками можно организовать, предложить хождение босиком по песку или гладким камешкам, что служит закаливающим средством.

Для спортивных занятий предлагается катание на коньках зимой и велосипедах летом. Они помогают укрепить деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, улучшают **физическое состояние крохи**.

Хорошим средством **физического** развития могут стать турпоходы в близлежащий парк или лес, причем на любом возрастном этапе **дошкольника**. С малышами раннего возраста это прогулки на недалекое расстояние с привалом после каждых 10 минут

ходьбы. Для средних **дошколят** турпоход планируется с таким расчетом, чтобы ходьба не превышала 40 минут, а для старшего **дошкольного возраста 45 минут**. Такие спортивные мероприятия важны не только в **физическом**, но и в эмоциональном плане, так как вызывают положительный настрой у детей. Во время турпоходов можно устраивать подвижные игры с мячом, физкультурные упражнения на лазание, метание, преодоление препятствий с обязательным награждением победителя. В дальнейшем приобретенные навыки помогут **дошкольнику** при школьном обучении.

Чтобы придать игровую форму всем домашним занятиям, что немаловажно в **дошкольном возрасте**, необходимо приобрести различное оборудование. На этом настаивают все специалисты. Не надо покупать дорогостоящий, сложный инвентарь, замысловатую шведскую стенку. Это могут быть простейшие предметы, которые соответствуют возрасту и комплекции **дошколенка** :

разного вида мячи (*пластмассовые, резиновые, матерчатые*);

обручи различного размера и материала (*пластмассовые, металлические*);

разноцветные флажки;

небольшие гантели;

лесенки;

разного размера скамейки.

Здоровый образ жизни **семьи**, совместные занятия физкультурой и спортом, рациональное питание помогут вырастить здорового ребенка. Учитывая, что по статистике лишь чуть более 4% здоровых **дошколят** готовы к школьному обучению, **родителям стоит задуматься**, как не упустить драгоценное время для **физического** развития своего чада.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска  
детский сад № 29 «Ёлочка»

## Консультация «Как научить ребенка прыгать на скакалке. Развиваем выносливость и координацию»



Инструктор по физической культуре:

Сергеева М.А.

2021 год

# Консультация «Как научить ребенка прыгать на скакалке. Развиваем выносливость и координацию»

Как научить ребенка прыгать на скакалке?

**Развиваем выносливость и координацию.**

Многие родители, особенно когда малыш растет и становится подвижным, интересуются, как **научить ребенка прыгать на скакалке**. И как сделать, чтобы занятия при этом были интересными и не заканчивались травмами, а верхние и нижние конечности работали слаженно?

Почему этот вид спорта?

Уже на втором году жизни **ребенок** начинает проявлять интерес к прыжкам, потом это умение улучшается. Примерно к 5 годам он в состоянии преодолевать незначительные препятствия. Как **научить ребенка прыгать на скакалке? Развиваем координацию в игровой форме**. Ведь в таком возрасте это для малыша всего лишь игрушка, как и куклы или **конструкторы**. Но он еще не понимает, что данный предмет приносит огромную пользу для состояния его здоровья и **общего развития**.

Благодаря **скакалке** можно достичь таких результатов:

укрепить ключевые группы мышц;

двигательную систему;

сердечно-сосудистую.

Все это в будущем **развивает выносливость ребенка**, он будет меньше подвержен травмам и физическим перегрузкам.

Другие преимущества

Многие родители интересуются не только тем, как **научить ребенка прыгать на скакалке**, но и пользой от этого. Помимо перечисленного выше, такая активность способствует следующему:

укрепляются кости;

гармонично **развиваются ноги**;

снижается риск появления плоскостопия;

**развивается координация движений**;

формируется правильная осанка; улучшается качество сна и аппетит;

организм держится в тонусе.

Как начать заниматься?

Как **научить ребенка прыгать на скакалке? Развиваем выносливость** своего малыша и помогаем ему быть здоровым с раннего детства.

## Фото

Когда он уже умеет **прыгать**, но нужно приучить его к тому, чтобы он пытался это делать на носочках. Отрываться от пола следует на полтора сантиметра и опускаться потом на стопу целиком.

Также нужно правильно выбрать и **скакалку**. Учитывайте при этом рост **ребенка**. Для этого нужно проверить, подходит ваш снаряд ему или нет. Попросите его встать на **скакалку** ножками и взять в руки ее ручки. В натянутом положении она должна заканчиваться на уровне подмышек малыша.

### Подбираем скакалку для ребенка

Подойдите к выбору **скакалки очень серьезно**, поскольку от этого напрямую зависит результат упражнений. Лучше всего пойти в магазин вместе со своим малышом, чтобы на месте определиться и примерить, а оптимально – попробовать в деле. Обратите внимание на следующие критерии:

#### Длина

Слишком короткая **скакалка не позволит ребенку прыгать** полноценно – ему придется максимально поджимать ноги, а от этого наступит скорая усталость. Польза прыжков на **скакалке** при этом сводится на ноль, да и лишние нагрузки ни к чему.

Слишком длинная **скакалка будет мешать**, путаться и даже способна травмировать ножки. Кроме того, не долго споткнуться об «болтающийся» ее отрезок.

Определить длину просто: скажите **ребенку встать на середину скакалки**, а ее концы **развести** в стороны ориентировочно до середины туловища (*родителям стоит помочь*). Если ему удастся поднять выше подмышек, длина явно не подходит – берите короче.

#### Материал

Ручки у **скакалок** должны быть гладкими, свободно уместиться в руке, иметь выемки для пальцев (*не обязательно*). Если вы хотите подобрать **скакалку** с деревянными ручками, проследите за качеством их покрытия – все-таки дерево способно оставлять заусенцы. Сам шнурок рекомендуется выбирать из ПВХ, хотя вы можете отдать предпочтение нейлону или хлопку.

Не рекомендуется брать жесткие резиновые шнуры, поскольку они больше остальных калечат поверхность кожи при неудачном захлесте. Деткам-новичкам могут подойти средней толщины легкие и долговечные шнуры из цветной резины.

#### Ключевые правила

Если вы решили узнать, как **научить ребенка прыгать через скакалку**, то надо учитывать, что каждый малыш нуждается в индивидуальном подходе к обучению. Но несмотря на это, есть основные правила, которые нужно соблюдать:

Обучение начинайте с 4-5-летнего возраста.

Первый урок проводите после регулировки длины приспособления.

Нельзя заставлять **ребенка заниматься**, он должен сам хотеть учиться.

Покажите, как правильно держать **скакалку в руке**.

Берите ее в руки без напряжения.

Она должна размещаться сзади и немного касаться поверхности пола. Учим **ребенка** правильно вращать снаряд. Это нужно делать только с помощью кисти, а верхняя конечность должна быть слегка согнутой в колене. Если **ребенку** это **сложно дается**, то задание упрощается.

Как вращать снаряд?

Как **научить ребенка правильно прыгать на скакалке**? Все начинается с освоения ее вращения. Рекомендуется ее сложить вдвое и предложить **ребенку** сначала покрутить одной рукой, потом другой. А затем ему будет намного легче двигаться кистями синхронно.

Обучение прыжкам

Итак, вращательные движения освоены. Теперь вы сможете показать, как правильно **прыгать**, на собственном примере.

Предложите стать на носки и медленно перекачивайтесь на пятки. Затем нужно взять саму **скакалку** и проделать то же самое, переступая ее каждой конечностью.

Естественно, это с первого раза мало у кого получится. И чтобы закрепить это умение, проведите аналогию с салками. Два человека должны крутить снаряд, а третий должен пытаться его **перепрыгнуть**. Это позволит улучшить **координацию движений**, после чего малыш сможет **прыгать по 2-3 раза подряд**.

Детям 5-7 лет, рекомендуется выполнять такие упражнения:

вращайте снаряд вперед и назад;

вперед и **прыгайте на обеих ногах**;

**прыгайте** сначала на двух ногах, а потом на одной через **скакалку**;

прыжки с выбрасыванием ног;

с поочередным подскоком;

прыжки с вращением снаряда назад или вперед;

вращение сложенной надвое **скакалки возле земли**, с **перепрыгиванием и перешагиванием**;

**прыгайте**, скрестив руки;

прыжки с **перескакиванием** с одной ноги на другую;

низкие прыжки через длинный снаряд;

вращение и пробегание;

убегание при вращении и многое другое.

Стоит понимать, что прыжки на **скакалке подходят не всем**. Такая нагрузка очень серьезная, поэтому поначалу нужно следить за пульсом **ребенка**. **Скакалка** противопоказана в таких случаях, как: наличие сердечно-

сосудистых заболеваний; проблемы с суставами; лишний вес (*не всегда, тут рекомендуется осмотр педиатра*).

Стоит помнить и о том, что во время занятий такого рода **ребенок** легко может травмироваться. Чтобы такой риск свести к минимуму, нужно для тренировок со **скакалкой** выбрать правильную обувь. Главные требования к ней – это легкость и удобство. Босиком **прыгать** категорически нельзя.

Рекомендуется перед началом занятий выполнять упражнения на растяжку, чтобы не было проблем с икроножными мышцами и связками голеностопа.

Родителям необходимо задуматься над тем, чтобы **ребенок** с юных лет учился самостоятельно преодолеть свою лень. Укреплял здоровье посредством занятий спортом. Начиная с малого, он сможет добиться огромных результатов в будущем. **Скакалка** в данном случае – самый простой и интересный вариант, она поможет **развить координацию и выносливость ребенка**. А еще это отличный повод отыскать новых друзей во дворе.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска  
детский сад № 29 «Ёлочка»

## Рекомендации инструктора по физической культуре



Инструктор по физической культуре:

Сергеева М.А.

## Рекомендации инструктора по физической культуре.

### Спортивная форма для занятий **физической культурой**

Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное **физическое развитие**, учится ползать, бегать, лазать.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки.

Нужно помнить, что во время **физических** упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, желательно без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета.

Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.

Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, ползание, лазание и т. д.

3. Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений.

За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

Пусть **физкультура** для детей будет в радость!

### **Рекомендации инструктора по физической культуре.**

*«Как начать закаливать ребенка?»*

Чтобы во взрослой жизни ваш ребенок был здоровым и сильным, можно с самого рождения начать укреплять его иммунитет. Одним из лучших методов является закаливание. При рождении ребенок ощущает всю полноту возможностей организма. Первый сеанс закаливания проходит в роддоме, перепад температур между маминым животиком и холодным помещением роддома составляет 20 градусов. На это организм реагирует моментально и включается механизм терморегуляции, он и спасает от простуды. Что дает нам закаливание? Главным образом, способствует улучшению и стабилизации кровообращения, независимо от климатических условий, что, в свою очередь, поможет предотвратить простудные заболевания. Ведь вирус простуды проникает в организм, когда он находится в незащищенном состоянии, например, при переходе из тепла в холод.

В этот момент у человека сужаются сосуды носоглотки и кровообращение нарушается. Проникая в середину организма, вирусы постепенно разрушают его незащищенные клетки. На эту травмированную поверхность инфекция влияет

повторно, с еще большей силой. А закаливание это и есть своего рода тренировка организма. Лучше всего начать её с наиболее раннего возраста, который, к слову, является самым подходящим для этого. Ребенка после купания желательно обливать прохладной водой, температура ее должна быть на два градуса ниже, чем в самой ванне. Начинают с температуры 34 градуса и снижают на 2 градуса каждые три дня. Через месяц ребенок привыкнет к обливанию прохладной водой с температурой 20 градусов. Больше снижать не стоит. После обливания ребенка нужно осторожно потереть махровым полотенцем. Со 2-го года жизни нужно начинать обливание ног холодной водой. Сначала температура воды 28 градусов, потом ее ежедневно снижать на 2 градуса, довести до 15 градусов. Ребенок не должен испытывать неприятных ощущений. Ребенку полезно ходить по полу босиком. Вначале дети пусть ходят дома в носках, потом 15 минут босиком каждый день. Ежедневно увеличивать время на 10 минут. Пол должен быть чистым, чтобы ребенок не испачкался и не поранился. На стопе сосредоточены нервные окончания. При ходьбе босиком осуществляется массаж стоп, что тонизирует организм ребенка. Не бойтесь посинения ножек, это реакция сосудистой системы, она пытается таким образом сохранить тепло. Контрастный душ - это лучший вид закаливания, вначале можно обливать ребенка теплой водой до 40 градусов, 30 секунд, потом прохладной водой 20 градусов, в течение 15 секунд. Закаливающие процедуры нужно начинать постепенно, чтобы вы не смогли навредить здоровью ребенка. Если все делать правильно, тогда ребенок вырастет сильным и здоровым. Закаливание – процедура семейная. Бесполезно закаливать ребенка, если сами взрослые не увлечены этим процессом. Ребенок получит не удовольствие, а только стресс.

Закаливать малыша и самих себя можно и нужно самыми что ни на есть «*подручными*» материалами: воздух, вода, солнечный свет.

Весь остальной инвентарь можно свести к ведру, ковшику и гимнастическому коврику.

Если вы решаетесь на более резкие методы закаливания, посвятите достаточно времени для выяснения деталей. Систем закаливания существует великое множество, и вы наверняка подберете ту, которая подходит именно вашей семье.

Ну, и даже если вам лень всем этим заниматься, а закалять как – то малыша хочется, помните самое простое правило – не перекутывайте ребенка.

### **Рекомендации инструктора по физической культуре**

Уважаемые родители! Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия **физической культурой**. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься **физической культурой**, следует соблюдать следующие правила.

Чего нельзя делать в дошкольном возрасте? Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу. Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо. Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать

ребенка за бедра. Не **рекомендуются** дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс.

Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в виси, если он не сможет в любой момент встать на ноги! При лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше. Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты. Не **рекомендуется** выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.

Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске «Здоровье». Не разрешайте малышу совершать спрыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви. Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов! А эта **рекомендация папам**, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин. Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к спорту, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола. Бедный «*маленький мужчина*», глотая слезы и закусив губы из последних сил поднимал себя снова и снова. А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – одногодка, который весело бегал за папой по залу между снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги. Все свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!

## **ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!**

### **Рекомендации инструктора по физической культуре**

Не мешайте детям лазать и ползать!

Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам, правильно питаться. Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался **физической активностью**.

В детстве действительно важно водить детей в секции и гулять с ними. Дело в том, что **физическая** активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем. **Физическая** активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте. Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором. Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (*то есть спокойно*) себя вести, а в Великобритании даже запрещено приносить мячи на детские площадки. В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными. У **физически** активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении. Недостатка в развлечениях у

современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, игрушки роботы, телевизор. Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее. Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или надувной круг для плавания, запишите ребенка в спортивную секцию. Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. **Физическая** активность стимулирует все **физиологические функции организма**, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.

Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.

## ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!

### Рекомендации инструктора по физической культуре

Десять советов родителям по

укреплению **физического здоровья детей**

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.

Путь **физкультура** для детей будет в радость!

### **Рекомендации инструктора по физической культуре**

Есть ли у вашего ребенка способности к спорту?

У ребенка есть способности для занятий спортом, если он:

1. Очень подвижен и все время находится в движении;
2. Не боится упасть, ловок.
3. Часто получает синяки и шишки; почти всегда берет верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;
4. Самостоятельно учится стоять на коньках, кататься на лыжах, гонять шайбу и мяч;
5. Хорошо развит **физически**, движения координированы, движения пластичные, грациозные;
6. Из всех занятий предпочитает занятия спортом, бесцельную беготню, спортивные развлечения, его трудно засадить за книгу, кажется, что он никогда не устает;
7. Он имеет своего спортсмена-кумира.

Если все это про вашего ребенка, то можно сказать, что способности для занятия спортом у него есть.

Теперь дело за малым, как распорядиться этими способностями.

Можно оставить все как есть, то есть пустить на самотек, а можно правильно скоординировать поведение малыша и отдать его в спортивную секцию или кружок.



Или просто позволить ему двигаться дома, на улице, в любой обстановке.

## **ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!**

### **Рекомендации инструктора по физической культуре**

#### **ДВИЖЕНИЕ ДЕНЬ ЗА ДНЁМ**

Двигательная активность - источник здоровья детей.

Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми, как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам?

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Так, при гиподинамии (*режиме малоподвижности*) возникает ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия (*чрезмерно большая двигательная активность*) также нарушает принцип оптимальной **физической нагрузки**, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно - сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка.

Знаете ли вы:

1. что ребенку надо больше двигаться в среду и четверг;
2. больше всего ребёнок нуждается в движении с 10 до 12 ч и с 15-17ч. дня;
3. в весенне - летний период двигательная активность ребёнка возрастает;
4. лишение ребёнка движения может вызвать заикание и нервный срыв;
5. любая привычка вырабатывается в течение 21 дня (*например, делать зарядку*).

Одной из главных задач взрослого, является организация правильного двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений.

## **ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!**

### **Рекомендации инструктора по физической культуре**

Игры с детьми на свежем воздухе зимой.

Игры на свежем воздухе, конечно, полезнее, чем дома.

А зимой на улице малыш будет играть и двигаться очень активно, что естественно. Иначе замерзнет.

От **физического** здоровья ребенка напрямую зависят его успехи на учебном поприще и в других сферах жизни. Многие родители недооценивают важность спортивных занятий для нормального развития малыша.

Зимой прибавляется забот для родителей. Некоторые предпочитают сократить время пребывания своего ребенка на улице до минимума, укутывают его в пять шуб и не разрешают ему играть с детьми на площадке. Но стоя возле родителя и ничего не делая, малыш замерзнет вернее всего, сколько бы свитеро заботливая мама на него ни надела. Наоборот, кроха с хорошим настроением, который бегает и прыгает, может согреться, и у него появится хороший аппетит.

Чтобы не замерзнуть самим, родителям надо придумывать разные игры и активно принимать в них участие. Например, можно предложить слепить что-нибудь из снега, пирожок или кулич. Стараясь точнее передать форму предмета, ребенок активно работает пальчиками, что способствует развитию речи.

Вместе хорошо слепить снеговика, дать ему имя, придумать и вылепить его друзей. С более взрослыми детьми отлично получается строить целые снежные города и крепости, в которых можно потом играть.

Несколько советов, касающихся организации игр на воздухе:

1. Если ребенка вывели на прогулку после еды, то, прежде чем затевать с ним игры, нужно подождать 30 минут. А снизить **физическую** активность следует за полтора-два часа до сна.

2. Одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу ребенка. Это могут быть курточка, хорошо защищающая от ветра, шерстяной или с начесом лыжный костюмчик или пальто из шерстяной ткани. Необходимые атрибуты – теплый шарф и варежки, удобная обувь, шапка-ушанка или шерстяная вязаная шапочка на подкладке

## **ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ! РЕКОМЕНДАЦИИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Любить спорт с малых лет.

Характер будущего человека, его способности и привычки закладываются с самого раннего детства. Каков будет человек в будущем, зависит во многом от его воспитания в детстве. Особенно важны первые годы жизни ребенка. Среди полезных и нужных привычек, закладываемых с детства, несомненно, является привитая любовь к спорту.

Давайте попробуем разобраться в положительных аспектах от занятий спортом.

Во-первых, первый плюс от занятий любым видом спорта, безусловно, является здоровье, которое, как известно не купишь ни за какие деньги. **Физическая** нагрузка полезна при любых без исключения **физических занятиях**, будь это одиночный или

командный вид спорта. Многие родители очень часто переживают по поводу увеличенной нагрузки, которую приходится испытывать ребенку при занятиях.

Однако, педагоги, которые проводят с ребенком занятия, контролируют уровень нагрузки. При правильной **физической** нагрузке занятия спортом способствуют формированию осанки и фигуры.

Во-вторых, привитая любовь к спорту позволяет ребенку не только быть в отличной спортивной форме, но и отвлечет в дальнейшем его от пристрастия к вредным привычкам, коими являются курение, алкоголь и наркотики.

В-третьих, спорт – это отличная форма проведения досуга, как в детстве, так и в старшем возрасте.

В-четвертых, занятия спортом являются положительным аспектом для будущей карьеры ребенка, позволяя выгодно выделяться ему среди остальных претендентов на занимаемую должность. Кроме того, работодатель охотно берет таких работников на вакантные места, зная, что такой будет не только отлично справляться со своими обязанностями на рабочем месте, но и с успехом защищать честь организации на спортивных соревнованиях.

Опять же такой работник меньше болеет, а значит, ему нужно будет меньше закрывать больничных листов и он чаще будет на рабочем месте.

Ну и, наконец, занятия спортом в среде своих единомышленников позволят ребенку находиться в одном коллективе с ними, жить общей жизнью, общаться и дружить, то есть ребенок получит те качества, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Перечисления положительных аспектов от занятия спортом можно продолжать и далее, доказывая тем самым, что спорт дело весьма полезное и нужное.

А если родители будут поощрять занятия спортом и жить одной жизнью с ребенком, то возможно, что они смогут воспитать и будущую звезду.

И немного о звездах и спорте:

\*\*\*

Дети знака Огня - Овен, Лев, Стрелец. Среди великих спортсменов их **большинство**. Отличаются лидерскими качествами, честолюбивыми задатками быть на виду и на первых местах.

Дети знака Земли - Телец, Дева, Козерог. В них изначально заложено упорство, настырность, зависимость от привычки. А также любовь к порядку и повиновение

авторитету. Втянувшись в тренировочный процесс, трудяга будет биться до последних сил.

\*\*\*

Дети знака Воздуха - Близнецы, Весы, Водолеи. У них хорошее чувство локтя, командная игра им принесет большую радость. Спорт - **единственная** возможность направить энергию в позитивное русло.

\*\*\*

Дети знака Воды - Рак, Скорпион, Рыбы. Отлынивать от **физкультуры** для них - милое дело. «*Не хочу*» - частое сопровождение их страхов. Спорт им необходим для усиления характера и иммунитета. Отличаются волевыми качествами, но небольшим запасом **физических сил**.

Пусть **физкультура** и спорт для детей будут в радость!