

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №13»

Консультация для родителей

«Организация физкультурно – оздоровительных мероприятий в условиях семейного воспитания»



**Подготовила воспитатель:
Фролова Татьяна Сергеевна**

г. Сасово, 2021 год

УВАЖАЕМЫЕ ПАПЫ И МАМЫ!

Знаете ли вы о роли движений в общем развитии ребенка?

Роль движений для общего физического развития чрезвычайно велика.

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя её развитию.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи и мышлением.

Под воздействием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям. Поскольку игра в детском возрасте является ведущим видом деятельности, то желательно организовать её таким образом, чтобы она, включая разнообразные движения, носила соревновательный характер: «Кто быстрее?», «Кто сильнее?», «Кто больше?», «Кто точнее?».

Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир. Задача родителей – исподволь прививать любовь к активности, всячески ее поощрять, добиваться высокой культуры движений, т.е. координации, скорости, силы, выносливости.

Интенсивность и продолжительность нагрузок должна быть такой, чтобы у ребенка не возникали признаки переутомления, чтобы не терял интерес к этому виду деятельности и все движения выполнял с желанием.

МОРОЗНЫЙ ДЕНЬ. КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ?

Часто можно увидеть, как по улице ведут детей с шарфами, закрывающими рот. Правильно ли это?

Ведь в итоге они дышат фактически тем же холодным воздухом, только у них постоянно у лица мокрый от дыхания шарф.

Надо научить детей дышать на улице носом.

Во-первых, при носовом дыхании воздух лучше согревается, а значит, уменьшается вероятность переохлаждения верхних дыхательных путей, через которые инфекция попадает в организм.

Во-вторых, в слизистой носа вырабатывается вещество, убивающее большинство бактерий.

Если ребенок дышит ртом, инфекция прямиком может попасть в глотку, гортань, трахею, бронхи. К тому же при дыхании носом кровь лучше насыщается кислородом, а ведь именно за этим мы и выводим детей на улицу.

По мнению специалистов ГНИЦ профилактической медицины, если ребенок совсем маленький, можно воспользоваться шарфом. Но, чтобы лицо

малыша не соприкасалось с мокрым шарфом, надо подложить чистый носовой платок, который следует периодически менять.

Предлагаем вашему вниманию несколько советов, как не заболеть детям зимой:

- *Больше гулять* – на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно. А вот пользоваться общественным транспортом и ходить в гости надо как можно реже.
- *Правильно кормить* – наибольшее количество витамина С, который способствует повышению сопротивляемости организма. Содержится в соке квашеной капусты, в лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.
- *Правильно одевать* – не укутывать. Но шапка и варежки должны быть обязательно, т.к. самая большая потеря тепла приходится на голову и руки.
- *Научить мыть руки* – инфекция легко передается через грязные руки.

КРАСИВЫЕ НОЖКИ. ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ.

Знаете ли вы, что по медицинской статистике, к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырем – у 32%, к шести годам – у 40%.

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов.

Причины плоскостопия разнообразны, но основными являются:

- недоразвитие мышц стопы;
- чрезмерное увеличение веса тела человека;
- слабость связочно-мышечного аппарата;
- ношение неправильно подобранной обуви.

Следует помнить о том, что возникшее плоскостопие устранить крайне трудно. Надо стремиться предупредить его развитие. Поэтому особое внимание уделяется профилактике детского плоскостопия, применяя комплексный подход. Система мероприятий заключается в использовании всех средств физического воспитания – гигиенических навыков, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Укрепить мышечный аппарат ног помогает *массаж*. Он улучшает кровообращение и тонизирует мышцы.

Голень массируют снизу вверх, производя поглаживания, растирания, разминания, поколачивания, а стопу – от кончиков пальцев к пятке. Не забудьте помассировать стопу, её внешний свод и каждый пальчик в отдельности.

Для профилактики и лечения плоскостопия очень полезны ежедневные теплые ванны с морской солью.

Главным средством профилактики являются физические упражнения, укрепляющие мускулатуру нижних конечностей.

На первом этапе выполняются упражнения без предметов: поднятие и разведение носков и пяток, захватывание пальцами ног воображаемого песка, круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног.

На втором – упражнения с предметами: захватывание пальцами ног мелких предметов (камушков, пуговиц, шариков, платочков).

На третьем этапе используется различное оборудование – дорожки с отпечатками стоп, ребристые и массажные дорожки, гимнастическая стенка и т.д.

УВАЖАЕМЫЕ ПАПЫ И МАМЫ!

**Ваш ребенок не хочет вставать утром и у него плохое настроение?
А значит, пора разучивать упражнения утренней гимнастики для детей.**

Сомнений нет: подружить малышей с зарядкой по утрам будет полезно не только для здоровья, но и хорошего настроения и у ребенка, и у взрослого.

Утренней гимнастикой можно начинать с 1,5-2 лет.

Комплекс утренней гимнастики, выполняемой ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность органов и систем организма, способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывает привычку заниматься физкультурой каждый день.

Утренняя гимнастика не просто полезна, но и несет воспитательный момент, приучая ребенка к обязательности действий. Используйте метод сравнений, чтобы сделать зарядку для малышей веселой и увлекательной. «Походим, как мишки», побегаем за хвостиком, как кошечка», «потянемся ручками вверх, как деревце, покачаем веточками» - для малышей это звучит увлекательно.

Дети очень подвижны. Используйте это качество для выполнения различных упражнений с бегом. Поиграйте в «Догонялки». 2-3 круга по комнате – это тоже бег для ребенка. А, уж, сколько он вызовет радости! Ведь малыш будет догонять маму!

В веселую зарядку для малышей включайте упражнения со стишками. Выполняйте упражнения вместе с детьми. Они должны повторять за вами не только упражнение, но и стихи. Меняйтесь местами. Такие упражнения развивают речь, память, координацию движений. Замечательно, если во время зарядки для малыша, используется музыкальное сопровождение, что послужит его эстетическому развитию

Комплекс включает для малышей 4-5 упражнений, для старших – 6-8 упражнений. Упражнения подбираются так, чтобы чередовалась работа различных мышечных групп – плечевого пояса, спины, живота, ног.

Утреннюю гимнастику целесообразно проводить до умывания. По окончании её следуют водные процедуры: обтирание или прохладный душ.

Комплексное использование физических упражнений и водных процедур – эффективное средство закаливания детского организма.

ИГРАЕМ С МАЛЫШОМ

На втором и третьем году жизни ребенка происходит дальнейшее развитие основных движений. К двум годам дети хорошо ходят, ползают, лазают. Движения детей становятся более координированными, совершенными, появляется возможность выполнять их в разных условиях и разными способами.

Продолжительность подвижных игр для малышек второго года жизни составляет 5 – 8 мин., третьего года – 10-15 мин. Одна и та же подвижная игра может повторяться до тех пор, пока ребенок её не усвоит. Затем взрослый вносит в игру усложнение: изменяет условия проведения, вводит новые или дополнительные пособия, включает дополнительные задания, увеличивает расстояние и время ходьбы и бега.

Вот некоторые примерные подвижные игры для детей второго – третьего года жизни.

«Зашагали ножки по дорожке».

Задачи. Упражнять в самостоятельной ходьбе; учить ходить в одном направлении; вызывать удовольствие от общения с взрослым, вселять уверенность в свои возможности.

Содержание игры. Взрослый встает на расстоянии 1,5 – 2м от ребенка (затем расстояние можно увеличить) и ласково манит его к себе со словами:

Зашагали наши ножки	Ну-ка, веселее, топ-топ.
Прямо по дорожке, топ-топ.	Это наши ножки, топ-топ,
Вот как мы умеем, топ-топ.	Шагают по дорожке.

«Пролезь в обруч».

Задачи. Развивать ловкость, умение лазать; вызывать чувство радости от общения с взрослыми.

Содержание игры-упражнения. Взрослый держит обруч вертикально и предлагает ребенку пролезть в него: «Мышка пролезла в норку». Взрослый поощряет ребенка: «Вот какая ловкая мышка!», предлагает повторить действия.

«Птички в гнёздышках»

Задачи. Учить прыгивать с небольшой высоты, бегать враспынную; развивать внимание.

Содержание игры. Дети-птички встают на небольшие возвышения (кубы, бруски высотой 5-10 см), расположенные на одной стороне помещения.

Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек, ищут зернышки». Дети-птички прыгивают или сходят с возвышений, летают, размахивают крылышками, приседают, клюют зернышки. По сигналу взрослого «Дождь пошёл!» птички улетают в свои гнёздышки.

Когда ребенок освоит игру, взрослый вместо слов «Дождь пошёл!» раскрывает зонтик, а дети-птички на этот сигнал прячутся в свои гнёздышки.

«Снежинки кружатся»

Задачи. Развивать равновесие; вызывать чувство радости, удовольствия.

Содержание игры. Дети изображают снежинок. Взрослый говорит: «Вот снежинки спустились с неба на землю». Снежинки летают и садятся на корточки. На слова взрослого «Вдруг подул ветер, поднял их в воздух и закружил» снежинки поднимаются и кружатся вначале медленно. Взрослый говорит «Но вот ветер дует всё сильнее». Дети кружатся быстрее, но каждый в своем темпе. По сигналу взрослого «Вот ветер стал утихать» замедляют движение и приседают на корточки.