# «Спортивный уголок дома»

# Консультация для родителей

**Составила: инструктор по физической культуре Холопова С. Н.**

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. Обратите внимание:

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т. д.

2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

3. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

4. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

5. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности.

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

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

Домашний стадион сосредоточенности, включить спокойную музыку и т. д.

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

Существует множество конструкций различной сложности для самостоятельного изготовления. Рядом предприятий освоен выпуск мини-стадионов для детей, как в виде спорткомплекса, так и в виде отдельных спортивных снарядов узконаправленного действия.

До 4-х летнего возраста ребенок может удовлетвориться «стадионом в дверном проеме». Его основа – 3 крюка из 6-ти мм проволоки (или промышленного производства) в притолоке. К среднему можно прикрепит канат, к крайним – качели, трапецию, кольца.

Но лучше всего для физических занятий детей от 3 до 6 лет подходит домашний спортивный комплекс семьи Никитиных, или аналогичные ему конструкции. При чем целый ряд спортивных комплексов, разработанных на основе принципов заложенных в спорткомплекс Никитиных, сконструированы так, что могут быть использованы и 2-3 летним малышом и его папой. При разработке комплексов учтено, что он должен надежно крепиться, иметь эстетичный вид, позволять выполнять различные виды упражнений для развития различных групп мышц, а самое главное быть компактным.

Большинство спортивных комплексов занимает в квартире 3, 5 - 4, 0 кв. метра площади и содержит до 12 различных снарядов, многие комплексы могут использоваться в сокращенных вариантах. Все зависит от свободного места и финансовых возможностей семьи. Комплекс В. В. Скрипалева может быть смонтирован в квартире без креплений к потолку и полу буквально за 20-30 минут.

Спортивные снаряды комплексов пригодны для выполнения различных упражнений. Так, для упражнений в висе имеются перекладины, кольца и трапеции. Снарядом для прыжков служит прыжковая лиана и компактный батут. Последний одновременно выполняет и функции гимнастического мата и «глушителя» соскоков. Кольца используются для вращений самого различного характера.

Для ребенка имеются обычные качели. Развитию равновесия служит наклонная треугольная лестница, с небольшим углом подъема (300, которая связывает все снаряды комплекса. Для скатывания предусмотрена наклонная горка. В комплексе имеется большой выбор снарядов для лазания: обычный канат, наклонный канат, наклонная лестница, вертикальные качели.

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве укрепления здоровья. Главное не заставлять детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не более!

«**Роль семьи в физическом воспитании ребенка»**

Консультация для родителей

**Составила: инструктор по физической культуре Холопова С. Н.**

     Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре  недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью всё можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

     Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

     Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё.

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

     Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

     Физическое воспитание ребёнка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

     Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка.

     Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния на физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести  желаемые  результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

     Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

     Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.

     Успехов вам, друзья, в нелёгком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка - детский сад №455 г.о. Самара

#### «Малыши холода не боятся»

Консультация для родителей

Составила:

инструктор по

физической культ уре

Холопова С,Н,

Едва ли не в каждой семье с рождением ребенка встает вопрос: как избавить малыша от простудных заболеваний? К каким только средствам не прибегают родители, чтобы вырвать детей из цепи простуд и осложнений. И забывают о главном - закаливании ребёнка.

Первое, с чего следует начать, - отказаться от «утепления» ребенка. Если температура комнаты, где он находится, выше 20 градусов, организм малыша изнеживается. Более низкая температура напротив, повышает его активность. Поэтому ребенок должен быть приучен хорошо чувствовать себя при 18 градусах.

Беда еще в том, что с первых дней жизни малыша кутают, излишне одевают. Он становится уязвимым к охлаждению. Перегревание нарушает и обменные процессы, снижает сопротивляемость к инфекциям. Одежда должна быть теплой, но не препятствовать движениям.

На основании исследований, проведенных в лаборатории возрастной физиологии и патологии Академии медицинских наук под руководством профессора Ильи Аркадьевича Аршавского, а также опыта новаторов семейного воспитания, разработана методика, обеспечивающая закаливание детей с любого возраста. Для закаливания используют очень холодную воду, но воздействуют ею поначалу на небольшой участок кожи и недолго. Наращивают холодовую нагрузку лишь в том случае, если ребенок привык и реагирует на процедуру положительно, без боязни. При этом выбирают: или удлинить время процедуры, или расширить охлаждаемую поверхность. Тело малыша не успевает остыть и уж тем более переохладиться за короткое время, в течение которого на него воздействует холодная вода. Зато сразу включаются терморецепторы и терморегуляторы организма. Таким образом, процедуры не только безопасны, но и дают ощутимый эффект.

Начинать такое закаливание ребенка можно в любом возрасте и при любом состоянии здоровья. Даже при вяло текущей болезни. Наращивание воздействий в последнем случае, естественно, будет идти медленнее.

Поскольку скорость увеличения холодовой нагрузки регулируют по ощущениям малышам, у ребенка вырабатывается положительный рефлекс на закаливание, и он становится активным участником процедур. Этими же принципами руководствуются, закаливая ребенка холодными воздушными ваннами, и при хождении босиком.

Если ребенок заболел вскоре после начала закаливания, не паникуйте. Болезнь бывает вызвана, как правило не процедурами, а каким-то другими причинами. Продолжайте холодовые нагрузки, конечно же, снизив время и площадь охлаждаемой поверхности.

Как найти золотую середину? Главный союзник здесь - наблюдательность. Руководствуйтесь, не умозаключениями и графиками, а реакцией собственного ребенка. Если он быстро привыкает и закаливание ему нравится, можно наращивать нагрузку. Если же он при выполнении процедур капризничает, значит что-то делается не так, присмотритесь. Кроме того, желательно, чтобы все процедуры вы выполняли вместе с малышом. Это поможет ощутить его действия и совместить приятное с полезным. Разве вы не стремитесь улучшить и собственное здоровье?

Несколько слов о самих процедурах. Наберите в ладонь чуть-чуть воды, самой холодной, и плесните ее на пяточку ребенку. По мере того, как малыш освоится с такой процедурой, иначе говоря, будет на нее спокойно реагировать, увеличивайте количество воды и площадь обливания. Например, можно подставить ножки на мгновение под струю из крана, плеснуть воду на животик и на спину. Ясно, что при этом следует создавать положительный эмоциональный фон: произносить ласковые слова, время от времени хвалить ребенка.

Детям нравятся и контрастные ванны: сидя в теплой воде, плескать на себя ледяную воду. Это не только способствует закаливанию организма, но и укрепляет нервную систему. Является прекрасной гимнастикой для кровеносных сосудов. Главное, усвоить истину: здоровье детей - в руках их родителей.