

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 16»**

**Консультации инструктора по физической культуре
с родителями (детей среднего дошкольного возраста)
на 2023-2024 учебный год**

**Составил: Идолова Валентина Анатольевна
Инструктор по физической культуре**

**Консультации инструктора по физической культуре
с родителями (детей среднего дошкольного возраста)
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п.	Темы консультаций	Сроки	Ответственный
1.	«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	Октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	«Весёлая физкультура в семье»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
4.	«Подвижная игра с правилами»	Декабрь	Инструктор по физической культуре
5.	«Спортивный уголок дома»	Январь	Инструктор по физической культуре
6.	«Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»	Февраль	Инструктор по физической культуре
7.	«Совместные занятия спортом детей и родителей»	Март	Инструктор по физической культуре
8.	«Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	«Летний отдых и оздоровление детей»	Май	Инструктор по физической культуре

КОНСУЛЬТАЦИЯ №1

На тему: «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»

Нельзя заставлять ребенка выполнять упражнения, которые ему не нравятся, ведь одних и тех же результатов можно достичь разными средствами. Если ребенка угнетают пробежки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчика шести лет не устраивают занятия в хореографической студии, предложите ему спортивные игры, плавание. Занятия должны находить эмоциональный отклик в детской душе.

Есть упражнения, которые категорически противопоказаны дошкольнику (если следовать жёстким правилам при их выполнении). Это касается некоторых акробатических упражнений, выполняемых в позиции взрослый-ребенок. Например, поднимая ребёнка, никогда не держите его только за кисти, обязательно целиком за предплечья, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать за бедра. Не рекомендуются висы на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается во что-то коленями или легко достает опоры носками ног. Не позволяйте раскачиваться в висе, если ребенок не сможет самостоятельно в любой момент встать на ноги.

При обучении лазанью не разрешайте детям залезать выше того уровня, на котором можете их достать (до 2,2 м). Ребенку старше трех лет, в совершенстве овладевшему лазаньем, можно позволить подняться выше.

В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием грудной статической позы (сед на корточках, руки в стороны). Упражнения должны быть динамичными, с включением в работу мышц-антагонистов.

Не рекомендуется заниматься на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых **специально для взрослых**.

Не разрешайте трехлетнему ребенку спрыгивать с высоты более 20 см, семилетнему- с высоты более 40 см. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу (гимнастический мат).

Несоблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов.

КОНСУЛЬТАЦИЯ №2

На тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»



Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок.

Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры. Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки, и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п. К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного

двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.



В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни!

КОНСУЛЬТАЦИЯ №3

На тему: «Весёлая физкультура в семье»



И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки.
Или даже полкило.
Должен он скакать и прыгать,
Всё хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвётся неизвестно от чего.

Не ошибусь, если скажу, что родители дома часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (рисование, чтение книг, просмотр телепередач, компьютерные игры). Уделяя большое внимание эстетике своей квартиры, многие взрослые не находят дома место для ребёнка, с его неуёмной энергией. Не каждый сможет дома разместить спортивный комплекс. Но весёлой физкультурой можно заниматься, не имея под рукой тренажеров.

Знакомьтесь с зарядкой, которую можно сделать в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой.

ПОТЯНУЛИСЬ

Исходное положение: стоя лицом друг другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного «потянуть» ребёнка. От пола ноги не отрывать.

ПОСМОТРИ В ОКОШКО

Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать.

ХОДУЛИ

Исходное положение: поставить ребёнка на свои ноги, развернув его спиной к себе, удерживать за руки. Прогуливаться по комнате, не спуская ребенка со своих ног. Поменяйте исходное положение – разверните ребёнка лицом к себе, ходите в разных направлениях и разным способом: приставным шагом... экспериментируйте!

КАЧЕЛИ

Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держимся за руки. Поочередное приседание. Выполняем дружно (ждем пока партнер не встанет) и весело!

КАРУСЕЛЬ

Исходное положение: ребёнка развернуть спиной к себе. Приподнять ребёнка, обхватив его – покружить влево и вправо. Не переусердствуйте! Может закружиться голова. После упражнения подстрахуйте своего дитя.

ТЯНИ – ТОЛКАЙ

Исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу. Ребёнок выполняет наклон вперед, взрослый наклон назад, укладываясь ему на спину. Дружно потолкались. Ноги в коленях желательнее не сгибать.

ЛОДКА

Исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире плеч, руки сомкнуты. Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.

ДОМИК

Исходное положение: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.

БРЁВНЫШКО

Исходное положение: лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно.

ПОКАТАЕМСЯ – упражнение выполняется всей семьей

Исходное положение: все члены семьи (чем больше, тем лучше) укладываются на живот плотно друг к другу, ребенок укладывается сверху. Все члены семьи начинают одновременно выполнять упражнение бревнышко, а ребенок прокатывается вперед.

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

Попробуйте сами придумать вместе со своим ребенком как можно больше новых упражнений: можно добавить предмет (мяч, палу и т.д.), сюжет.

ЗДОРОВЬЯ И УДАЧИ В ТВОРЧЕСТВЕ!

КОНСУЛЬТАЦИЯ №4

На тему: «Подвижная игра с правилами»



Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр- в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении,

необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Значение подвижных игр

Подвижные игры, прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросание, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность. Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав.

В образовательной программе для каждой возрастной группы детей предусмотрены подвижные игры, в которых развиваются движения разных видов: бег, прыжки, лазанье и т.д. Игры подбираются с учётом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила. Правила в подвижной игре выполняют организующую роль: ими определяется её ход, последовательность действий, взаимоотношения играющих, поведение каждого ребёнка. Правила обязывают подчиняться цели и смыслу игры; дети должны уметь ими пользоваться в разных условиях.

В средних группах воспитатель объясняет содержание и правила по ходу игры, в старших - перед началом. Подвижные игры организуются в помещении и на прогулке с небольшим числом детей или со всей группой. Они входят также в состав физкультурных занятий. После того как дети усвоят игру, они могут проводить её самостоятельно.

Руководство подвижными играми с правилами заключается в следующем. Подбирая подвижную игру, воспитатель учитывает соответствие требуемого её характера двигательной деятельности, доступность игровых правил и содержания детям данного возраста. Он следит за тем, чтобы в игре

участвовали все дети, выполняя все требуемые игровые движения, но, не допуская избыточной двигательной активности, которая может вызвать их пере возбуждение и утомление. Старших дошкольников необходимо обучить играть в подвижные игры самостоятельно. Для этого надо развивать у них интерес к этим играм, предоставлять возможность организовывать их на прогулке, в часы досуга, на праздниках и т.д.

Итак, подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

И для малыша, и для мамы так важно играть вместе! Для родителей дорого ощущение любви и близости и то особенное понимание ребенка, которое можно обрести только в игре с ним.

Для малыша игра с мамой - самый радостный и комфортный способ узнать мир.

Если ребенок умеет играть, если его радует собственная ловкость и вдохновляет победа над трудностями, если он научился внимательно слушать и смотреть, ему никогда не будет скучно.

КОНСУЛЬТАЦИЯ №5

На тему: На тему: «Спортивный уголок дома»



Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, будет способствовать закреплению двигательных навыков, полученных в детских садах, развитию ловкости, самостоятельности.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнить более сложным инвентарем различного назначения.

Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50х50см. и высота 15см), в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезать на ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.



К потолку или в дверном проеме на шнуре подвешивать большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем подпрыгнув, будет доставать до него. В сначала мяч можно подвесить на уровне поднятой руки, а затем, после освоения движений, его поднять повыше на 5-8см.



Также дома желательно иметь надувное бревно. Его длина может быть 1-1.5 м. Можно использовать матрас, одеяло. Через него ребенок вначале переползает, затем перепрыгивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает.



По доске, которая находится в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см. Усложнить освоенное движение можно приподняв один конец доски сначала на 10-15см., затем всю доску приподнять на 10-15см., поставив ее на специальные подставки. На первых порах доску можно заменить дорожкой из клеенки, прикрепленная к небольшим палочкам. Она удобно свертывается и раскатывается самим ребенком. На такую дорожку можно нашить большие круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.



В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обручи диаметром 15-20 см, 50-60см, скакалки.

Можно самим сшить мешочки. Маленькие (6-9см. масса 150гр.) метать в цель и большие (12-16см. масса 400гр.) для развития правильной осанки, нося их на голове.



Интерес для упражнений цветной шнур-косичка (длина 60-70см.) Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются, на одном из них пришивается пуговица, на другом петля. Сделав из такого шнура круг, его можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит домиком.



Интересные упражнения в перешагивании можно выполнять на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и перекладин из тесьмы, которые устанавливаются чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов. Пособие кладется на пол.



Располагать спортивный уголок дома следует ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.

КОНСУЛЬТАЦИЯ №6

На тему: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Главная задача каждой семьи – вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т.д. Движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой. Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаляющее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особую ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Нужно учитывать особенности физического развития малыша, его настроение, состояние здоровья, желание играть в ту или иную игру. Необходимо чаще хвалить ребёнка, вселять ему уверенность в собственных силах.

Важно: интенсивные подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными, чтобы предупредить у ребёнка переутомление от активных занятий физической культурой.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

Подвижные игры для детей 4-5 лет.

«Здравствуй, зимушка-зима!»

Мама с ребёнком становятся на площадке друг против друга на расстоянии 50-70 см. Мама читает стихотворение и показывает движения, которые ребёнок повторяет вслед за ней.

Ждали зиму мы давно
И смотрели все в окно.

Выполняют «пружинку», руки на поясе.

Наконец она пришла.
Здравствуй, зимушка-зима!

Хлопают в ладоши.

Всюду снег на ветках пышный,
Ветерка почти не слышно.

Плавно поднимают в сторону правую и левую руку; медленно опускают руки вниз.

Словно лёгкие пушинки
В танце кружатся снежинки.

Кружатся на месте, руки в стороны – вниз.

Речка быстрая молчит,
Птичья песня не звучит.

Приседают, обхватывают плечи руками.

Эй, ребята, выходите,
Поскорей гулять идите.

Шагают на месте.

Мы на саночки селись
И под горочку катились.

Легко бегут по дорожке друг за другом.

Дружно мы на лыжи встали,
Друг за другом зашагали.

Идут широким шагом, взмахивая руками вперёд-вверх, затем отводя назад – вниз. Движения рук попеременные.

«За снежинкой»

На площадке «цветной» водой очерчивается круг диаметром 50-80 см. Ребёнок стоит в кругу, мама стоит рядом с кругом. Она исполняет роль снежинки. Мама начинает движения вперед по площадке (идет на носочках, ставит руки в стороны, поднимает руки вверх), меняет направление движения. Ребёнок идет за ней, выполняя то или иное движение. После команды «В круг» ребёнок и мама устремляются в круг.

«Снежки»

На противоположных сторонах площадки чертятся две линии «цветной» водой. Мама стоит за одной, за другой – ребёнок. Мама берёт в руки снежки и начинает двигаться по направлению к ребёнку. При этом она произносит:

Раз- снежок, два – снежок,
Я иду к тебе дружок!
Подойдя к ребёнку, она кладёт снежки рядом, с ним произносит:
У кого снежок лежит,
Тот за мною не бежит,
Он снежок мой поднимает
И скорей в меня бросает.

После этого мама убегает за свою линию, ребёнок старается попасть снежком в убегающую от него маму.

«Санные гонки»

Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу мамы:

Ты за саночки берись
И беги скорее.
Быстро саночки везти
Будет веселее.

Передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами.

КОНСУЛЬТАЦИЯ №7

На тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей»



Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физической подготовки. Обычно родители активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически.

А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима сна, рационального проведения свободного времени, утренней гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня.

Научить его наиболее важным двигательным умениям и навыкам, чтобы он в любое время года мог найти, чем заняться. Обеспечить его необходимым физкультурным инвентарем. Не забывать поинтересоваться, как прошло его свободное время.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка,

создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в соревнованиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

В каком выигрыше будет дошкольное учреждение, если возьмется за проведение таких совместных спортивных мероприятий! Пусть даже это не обязательно соревнования, пусть это будет просто физкультурный праздник. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них - не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры.

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

А если родители постараются хотя бы отчасти компенсировать двигательную пассивность, устроив во время перерывов в футбольном или хоккейном матчах физкультурную паузу: **пробежаться возле дома, «посчитать» ступени в своем подъезде, попрыгать со скакалкой, то это будет очень хорошим приложением к телепередаче.**

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

КОНСУЛЬТАЦИЯ №8

На тему: «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»



Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую связано с развитием интеллекта. Мяч – круглый, как Земля, и в этом сила!

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными.

Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими. Однако, многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе.

Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера.

В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию. А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности.

Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах...) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером.

Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий. Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки, а не откладывать это до самой школы, надо научить ребенка общаться, играть с мячом. Если ваш ребенок совсем не владеет мячом, сделайте с ребенком несколько начальных упражнений:

- Покатать мяч по полу ладонью вправо – влево. Затем перекатывать мяч по полу из одной руки в другую.

*Мяч обычный дали нам, нам он очень нравится.
Посмотрите, как легко мячик наш катается.*

- Покрутить мяч вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки.

*Учим новую игру – мяч раскрутим на полу.
Он кружится, как, волчок, если ощутит толчок.*

- Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.

*Мяч покатаем мы к стене – посмотри-ка сам.
Оттолкнувшись, мяч спешит возвратится к вам.*

- Толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула.

*Мяч наш ловок – посмотри, он уже в воротцах.
Чтоб мячом туда попасть, надо побороться.*

- Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кеглю, мяч, кубик).

*Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжелый.
Постараться должен мяч – этот друг веселый.*

- Подкинуть мяч вверх и поймать его. Затем, прежде чем поймать, надо успеть сделать хлопок в ладоши.

*Мяч влетает высоко, осторожно брось его.
Ловкость мы приобретаем – ловим мяч и вновь бросаем.*

- Ударить мячом об пол и поймать. Затем отбивать мяч от пола.

*Мяч надутый, мяч пузатый, любят все его ребята.
Бьют его, а он не плачет, веселее только скачет.*

- Перебрасывать мяч в парах с ударом об пол.

*Мяч о землю стукнем ловко, чтоб он к другу улетел.
Друг поймал мяч со сноровкой и назад лететь велел.*

- Метание малого мяча в вертикальную мишень.

*На стене у нас мишень, мяч кидать в неё не лень.
Тот, кто метко попадает, зоркость глаз приобретает.*

- Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)

Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.

Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попасть.

Когда упражнения с мячом сопровождаются стихами, ребенок вовлекается в нужную игру или движение ненавязчиво, без опасений, но в заданной форме и порядке.

Вспомните игры своего детства, научите своих детей играть в «Вышибалы», «Лапту», «Съедобное – несъедобное», да просто погоняйте мяч на лужайке в футбол или в хоккей на траве с друзьями, соседями, родственниками, устройте веселые соревнования с теннисными мячиками, воздушными шарами. Стоит только захотеть и у вас все получится. А в подарок вы получите море удовольствия и позитива!

Игры с мячом – это любимое занятие детей.

Игра воспитывает ребенка пытливым, находчивым и здоровым.



КОНСУЛЬТАЦИЯ №9

На тему: «Летний отдых и оздоровление детей»

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

Солнце хорошо, но в меру

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда

может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны.

Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышек часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание – прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

В воде дети должны находиться в движении

При появлении озноба немедленно выйти из воды

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Правила безопасности детей на отдыхе в летний период:

Помните, что с 10-00 и до 17-00 солнце очень активное. В это время желательно находиться в тени. Без головного убора не стоит выходить из дома.

Чередуйте время пребывания на солнце с играми в тени.

Следите за скоропортящимися продуктами и храните их в холодильнике.

Кушать овощи и фрукты можно только после того как их помоют.

Напоминайте детям о необходимости мыть руки перед едой.

Учите детей переходить дорогу только по сигналу светофора.

Напомните правила поведения на детской игровой площадке. Выбирайте безопасные игровые площадки. Прежде чем посадить малыша на качели, убедитесь, что они в исправном состоянии.

Не позволяйте детям брать спички, разводить костры без присутствия взрослых.

Объясните опасность такого занятия.

Не допустите обезвоживание организма. Чаще давайте детям пить очищенную воду. В жаркие дни можно распылять на тело воду из пульверизатора.

При покупке велосипеда, роликов или скейтборда приобретите защитное

снаряжение. Надевать снаряжение обязательно, такие меры предосторожности помогут избежать травм детей.

В жаркую погоду необходимо выбирать одежду из натуральных тканей.

Одевайте детей по погоде.

Напоминайте детям, что не все, что привлекательно выглядит, является съедобным. Брать в рот ничего незнакомое нельзя.

Напомните детям о правилах поведения с насекомыми.

Купаться в открытом водоеме можно только под присмотром взрослого.

Следуйте простым рекомендациям, и это поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка.