

### **«Физкультурно-игровая среда»**

Для каждого возрастного периода дошкольного детства характерны свои проявления двигательной активности. Поэтому родителям следует позаботиться о разнообразии двигательной деятельности ребенка, а также продумать физкультурно-игровую среду в условиях семьи.

Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.

### **«Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни»**

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Физическое развитие ребенка: с чего начать?

### **«Активный детский отдых зимой»**

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

### **«Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений»**

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения.

## **«Зарядка – это весело»**

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре.

Кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

## **«Дошкольник и спорт»**

Родителей всегда волнует вопрос, отдавать ли ребенка в спортивные секции или лучше не стоит, и чего в этом будет больше: вреда или пользы? И главное, в каком возрасте и куда. Не пропустить бы тот момент, когда укажут на дверь и скажут: «Поздно пришли».

Многие родители находят множество причин, чтобы отдать ребенка в ту или иную секцию. Одни хотят сделать из него чемпиона, чтобы впоследствии ребенок был успешным, известным человеком, которого не тяготили бы материальные проблемы. Некоторые отдают малыша в спорт, чтобы поправить его здоровье, не возлагая особых надежд, и наконец есть такие, которые просто хотят занять свободное время своего чада, для того чтобы тот меньше болтался без дела. Но в любом из этих вариантов нельзя забывать о гармоничном и всестороннем развитии ребенка.

Для начала надо разграничить понятия физическая культура и спорт. Физическая культура направлена на охрану здоровья любого человека и не ждет от него каких-то особых достижений.

Спорт же — это настоящее хобби, целью которого обязательно являются значительные успехи и рекорды.

## **«ЧТОБЫ ДЕТИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ»**

Приближается лето! День ото дня становится теплее. Многие семьи засобирались на дачи, в деревню, то есть поближе к природе.

Уважаемые родители! Воспользуйтесь целебными, оздоровительными силами природы! Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды –

имеет неоценимое оздоровительное значение, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка.

Бегать, играть в мяч, прыгать, лазать, метать значительно удобнее на поляне, на лугу, чем в помещении. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными.

Лето- это наиболее благоприятное время для выполнения упражнений в природе. Что же мы можем вам порекомендовать?

Для упражнения детей в ходьбе и беге, а также упражнения в равновесии предлагаем:

- ходить и бегать между кустами и деревьями меняя направление;
- входить на горку и сбегать с неё;
- ходить и бегать по рыхлому песку, по мелкой воде;
- пройти по мягкому грунту след в след за взрослым;
- пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли, близко приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- пройти по бревну или доске;
- идти широким шагом, измеряя расстояние между двумя деревьями;
- бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву.

Для упражнения детей в метании и прыжках предлагаем:

- подпрыгивать на двух ногах выше травы;
- прыгать через лужи ямки;
- подпрыгивать в воде на мелком месте;
- подпрыгивать продвигаясь в перед;
- подбрасывать и метать в цель шишки;
- бросать в воду камешки на дальность.

Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель, интересны ребятам игры в которых надо ловко увернуться от ловящего или самому поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепление и закаливание их организма.

Проведение упражнения на природе не требует особой подготовке. Но все же следует заранее выбрать наиболее подходящее место для упражнений. Желательно лужайку, горку, где хотите поиграть с ребенком предварительно осмотреть, чтобы в густой траве не оказалось ям, неровных пней, острых камней и т.д. И еще одно напоминание: детей нельзя оставлять во время упражнений и игр на природе бес присмотра взрослых.

Закаливание детей необходимо, и лучше начинать это делать летом.

У закаленного ребенка повышается устойчивость организма к температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям погодных условий. Увеличивается сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям. Результаты закаливания проявляются в общем воздействии на ребенка: укрепление его здоровья, развитие активности, воли и т.д. Начиная закаливать ребенка родители должны запомнить правило – положительный результат воздействия оздоровительных сил природы возможен лишь при ПОСТЕПЕННОСТИ, СИСТЕМАТИЧНОСТИ и КОМПЛЕКСНОСТИ их применения.

Очень важно при оздоровлении детей опираться на особенности вашего ребенка, состояния его здоровья и физического развития. Физическая нагрузка нужна не только здоровым детям. Если у ребенка ослаблено здоровье, не спешите огородить от всяких активных движений. Иногда тщательно подобранные физические упражнения могут принести больше пользы, чем микстура и порошки. Для болезненного ребенка закаливание особенно необходимо. Консультация врача поможет выбрать подходящий вид закаливания и последовательно проводить его тщательно соблюдая еще большую постепенность.

Мы надеемся, что в сентябре дети придут в детский сад окрепшими, отдохнувшими, загоревшими. Укрепляя здоровье детей, постарайтесь не растерять тот багаж знаний, который есть у ребят. Помните! Повторение - мать учения!

### **«Подвижные игры с детьми 3 -5 лет в семье»**

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.).

## «Ослабленный ребенок»

Какого ребёнка медики и педагоги считают ослабленным?

Прежде всего — часто болеющего. Что значит «часто»? Если в течение года у ребёнка было четыре и более простудных заболеваний и при этом он не посещал детский сад более двух недель — такой ребёнок ослаблен. Худенький, бледный, он быстро устаёт при любых нагрузках. Через 3-5 минут выполнения даже лёгкой физической работы ему требуется отдых, при беге он переходит на шаг, во время подвижных игр — отходит в сторону, при катании на лыжах — останавливается и учащённо дышит. Если ребёнок не в состоянии ни разу отжаться от пола или подтянуться на перекладине, присесть более 5 раз — это тоже признаки слабой двигательной подготовленности.

Как правило, ослабленный ребёнок — плаксивый, обидчивый, отличается резкой сменой настроения, без видимой причины раздражается, кричит. То внезапно начинает суетливо бегать, то, наоборот, впадает «в спячку», подолгу сидит на одном месте, устремив глаза в одну точку. Нередко он беспокоен во время сна, плохо ест.

Такие дети пассивны, их не привлекают спортивные упражнения, а из-за болезни они часто пропускают занятия физкультурой. Однако именно им физические упражнения особенно необходимы для укрепления здоровья. Вопрос в том, какие, когда и сколько.

Предлагаемые нами рекомендации и физкультурные комплексы помогут Вам решить этот вопрос и подобрать те упражнения, которые подойдут и будут нужны Вашему ребёнку.

1. При выборе оздоровительных физкультурных комплексов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка — физическое развитие (рост и вес тела), состояние здоровья, двигательную подготовленность, утомляемость.
2. Для укрепления здоровья ослабленного ребёнка очень полезно сочетать утреннюю гигиеническую гимнастику и дыхательные упражнения. Предлагаем два эффективных комплекса.

### **Комплекс утренней гимнастики «Бодрость и энергия»**

Это зарядка, и предназначена она не для тренировки, а для подготовки организма к повседневной деятельности. Упражнения должны выполняться не спеша, без рывков, с постепенным увеличением амплитуды движений.

Время выполнения комплекса — от 10 до 12 минут, каждое упражнение повторяется от 4 до 6 раз. Пульс во время зарядки не должен превышать 120-130 ударов в минуту.

Содержание примерного комплекса:

1. Ходьба без напряжения — 1 минута.
2. Потягивание. Исходное положение (и. п.) — стоя, руки к плечам. На счёт «раз» прогнуться назад и развести руки в стороны — вдох. На счёт «два» вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.
3. Наклоны. И. п. — стоя, руки вниз. На счёт «раз» прогнуться назад, руки поднять вверх, ладони соединить. На счёт «два» наклониться вперёд и достать прямыми руками носки ног. Повторить 5-6 раз.
4. Махи ногой и рукой. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд. На счёт «раз» повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу. На счёт «два» вернуться в и. п. Повторить то же самое правой ногой с поворотом вправо. Повторить упражнение 4-5 раз в каждую сторону.
5. Дыхательное упражнение. И. п. — стоя, руки вниз. На счёт «раз» поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой — глубокий вдох. На счёт «два» вернуться в и. п. Постепенно замедлять движения, по мере успокоения дыхания. Выполнять упражнение 1 минуту.

### **Комплекс дыхательной гимнастики «Дышим с удовольствием»**

Большинство детей дышат не носом, а ртом. Из-за этого они часто простужаются, отстают в физическом развитии, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребёнка.

При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, расстройств пищеварения и сна, быстро снять утомление и восстановить работоспособность. Для овладения правильным дыханием разработаны специальные комплексы дыхательной гимнастики. Один из них мы рекомендуем для улучшения общего самочувствия ослабленного ребёнка.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила: дышать только через нос, равномерно и ритмично; стараться делать максимально глубокие вдох и выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятие следует прекратить.

Заниматься дыхательной гимнастикой следует вместе с ребёнком, в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке, через 30-40 минут после еды. Овладение комплексом проводите постепенно, прибавляя к уже освоенным упражнениям по одному новому через каждую неделю.

1. Дыхание через одну ноздрю. Цель упражнения — исправить привычку дышать ртом, научиться глубокому носовому дыханию. Сесть на коврик в

удобную позу со скрещёнными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки, медленно и глубоко вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю большим пальцем левой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

2. Очистительное дыхание. Цель упражнения — очистить дыхательные пути, проветрить лёгкие. Сесть на коврик со скрещёнными ногами. Сделать (через нос!) максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем расслабить мышцы живота и глубоко вдохнуть. Выполнить без перерыва 10-15 дыхательных циклов.

3. «Кузнечный мех». Цель упражнения — быстро насытить организм кислородом, очистить носовые ходы (является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка). Сесть на коврик со скрещёнными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. В быстром темпе повторить семь дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот надувается вперёд, на выдохе — втягивается. Затем сделать полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 секунд. После этого перейти к обычному дыханию.

Форсировать дыхательную тренировку ни в коем случае нельзя!

Критерий правильно подобранных нагрузок — хороший сон ребёнка, весёлое настроение, желание заниматься дыхательной гимнастикой.

После того как ребёнок овладеет предложенными упражнениями (а на это необходимо затратить, по меньшей мере 3-4 месяца), можно переходить к более сложным комплексам.