



Консультация для родителей

на тему: «Формирование основ ЗОЖ в семье»

подготовила инструктор по физической культуре

Карпова Е.Г.

**Движение – это жизнь
Ничто так не истощает
и не ослабляет человека
как продолжительное
физическое бездействие
Аристотель**

Ребёнок 5-6 лет – это человек с постоянной потребностью в движении

«...А у меня в ногах вечный двигатель, вечный двигатель и вечный прыгатель...»

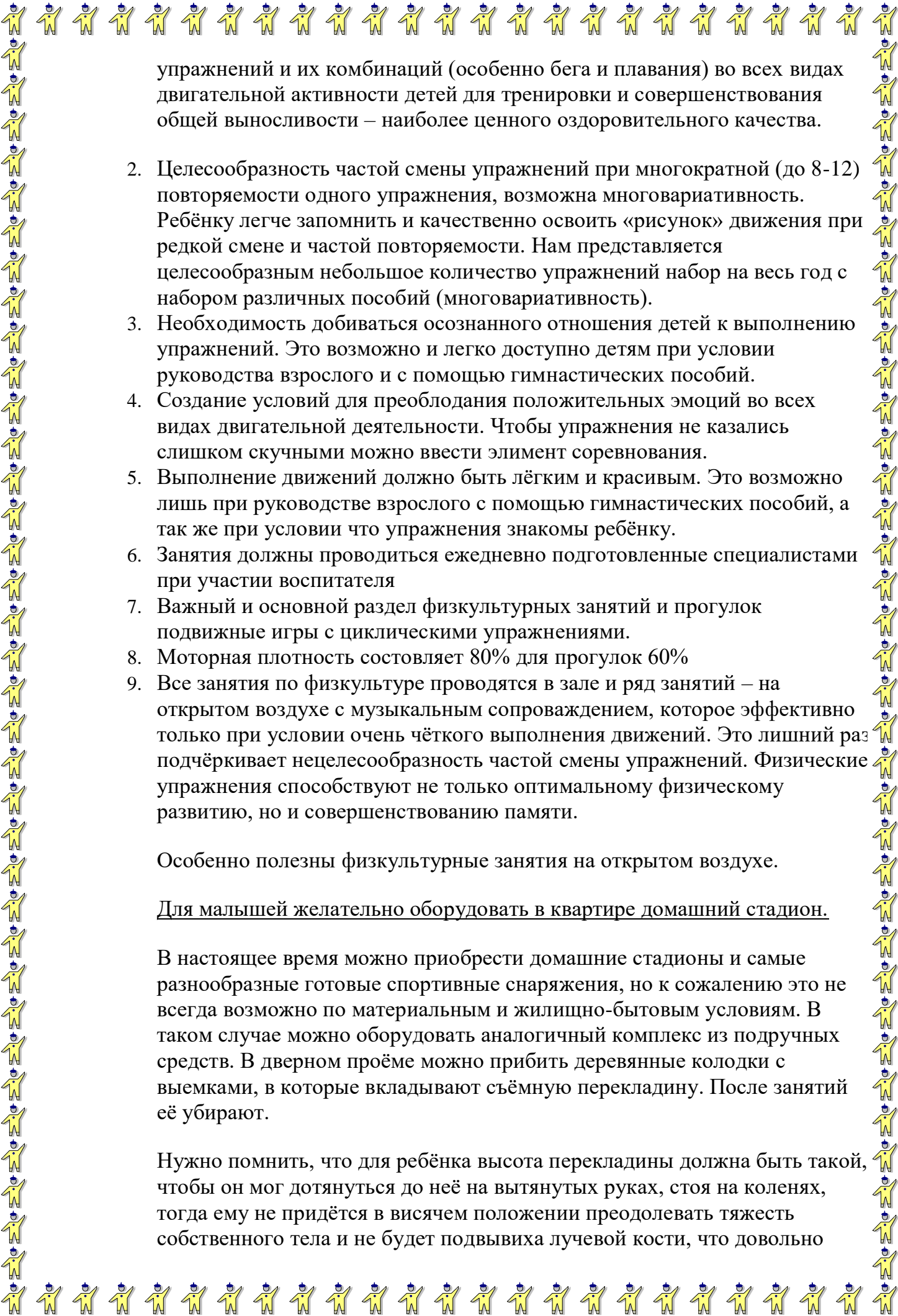
Поэтому для начала запомним: не наказывайте ребёнка ограничением движений «Сядь!», «Угомонись!», «Стань в угол!» Это не что иное, как физическое наказание. И вы сами сможете убедиться в этом, проделав следующий опыт попробуйте вытянуть руку под прямым углом к туловищу и отметьте время в течение которого вы не будете испытывать никаких ощущений. Это займёт не более 8-10 минут (у большинства). После этого запомните ощущение в мышцах поднятой руки. А наказанный ребёнок чувствует его во всех мышцах.

В последнее время во всех публикациях о детях звучат слова о том, что необходимо воспитывать и оздоравливать средствами физического воспитания, но многие эти рекомендации дают без учета того, что не все дети одинаковы и не все прошли достаточную подготовку в раннем возрасте.(У нас в стране существует отечественная школа физического воспитания детей раннего возраста К.Д. Губер, М.Г.Рысс). Кроме того, не следует забывать, что физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду.

Рациональная организация двигательной активности

Основные особенности и принципиальное отличие от существующих рекомендаций по развитию моторики детей дошкольного возраста:

1. Преобладание циклических, в первую очередь беговых (скорость 1.0 – 1.2 м.с.)



упражнений и их комбинаций (особенно бега и плавания) во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества.

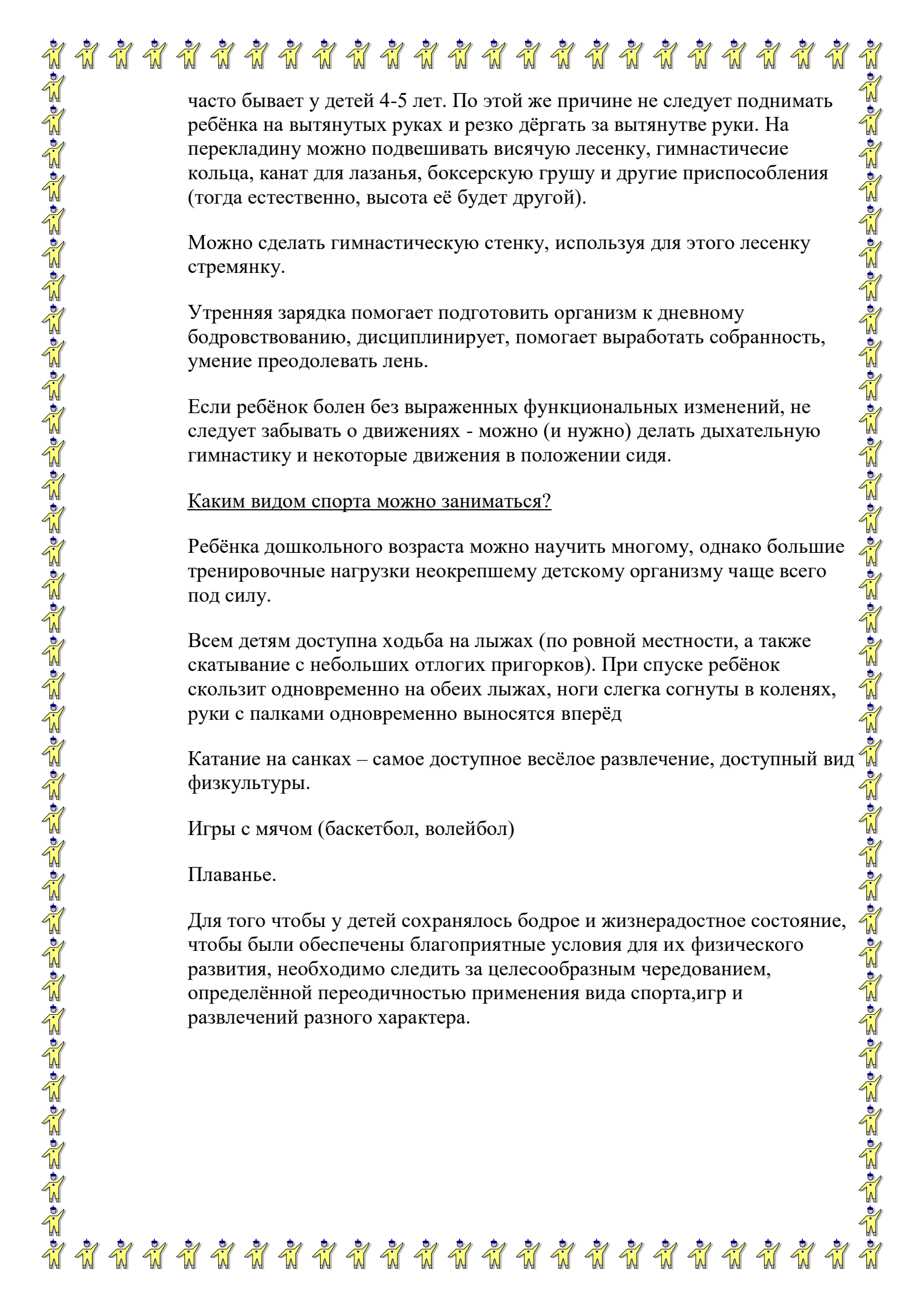
2. Целесообразность частой смены упражнений при многократной (до 8-12) повторяемости одного упражнения, возможна многовариативность. Ребёнку легче запомнить и качественно освоить «рисунок» движения при редкой смене и частой повторяемости. Нам представляется целесообразным небольшое количество упражнений набор на весь год с набором различных пособий (многовариативность).
3. Необходимость добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений. Это возможно и легко доступно детям при условии руководства взрослого и с помощью гимнастических пособий.
4. Создание условий для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной деятельности. Чтобы упражнения не казались слишком скучными можно ввести элемент соревнования.
5. Выполнение движений должно быть лёгким и красивым. Это возможно лишь при руководстве взрослого с помощью гимнастических пособий, а так же при условии что упражнения знакомы ребёнку.
6. Занятия должны проводиться ежедневно подготовленные специалистами при участии воспитателя
7. Важный и основной раздел физкультурных занятий и прогулок подвижные игры с циклическими упражнениями.
8. Моторная плотность составляет 80% для прогулок 60%
9. Все занятия по физкультуре проводятся в зале и ряд занятий – на открытом воздухе с музыкальным сопровождением, которое эффективно только при условии очень чёткого выполнения движений. Это лишний раз подчёркивает нецелесообразность частой смены упражнений. Физические упражнения способствуют не только оптимальному физическому развитию, но и совершенствованию памяти.

Особенно полезны физкультурные занятия на открытом воздухе.

Для малышей желательно оборудовать в квартире домашний стадион.

В настоящее время можно приобрести домашние стадионы и самые разнообразные готовые спортивные снаряды, но к сожалению это не всегда возможно по материальным и жилищно-бытовым условиям. В таком случае можно оборудовать аналогичный комплекс из подручных средств. В дверном проёме можно прибить деревянные колодки с выемками, в которые вкладывают съёмную перекладину. После занятий её убирают.

Нужно помнить, что для ребёнка высота перекладины должна быть такой, чтобы он мог дотянуться до неё на вытянутых руках, стоя на коленях, тогда ему не придётся в висающем положении преодолевать тяжесть собственного тела и не будет подвывиха лучевой кости, что довольно



часто бывает у детей 4-5 лет. По этой же причине не следует поднимать ребёнка на вытянутых руках и резко дёргать за вытянутые руки. На перекладину можно подвешивать висячую лесенку, гимнастические кольца, канат для лазанья, боксерскую грушу и другие приспособления (тогда естественно, высота её будет другой).

Можно сделать гимнастическую стенку, используя для этого лесенку стремянку.

Утренняя зарядка помогает подготовить организм к дневному бодрствованию, дисциплинирует, помогает выработать собранность, умение преодолевать лень.

Если ребёнок болен без выраженных функциональных изменений, не следует забывать о движениях - можно (и нужно) делать дыхательную гимнастику и некоторые движения в положении сидя.

Каким видом спорта можно заниматься?

Ребёнка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего под силу.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребёнок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперёд

Катание на санках – самое доступное весёлое развлечение, доступный вид физкультуры.

Игры с мячом (баскетбол, волейбол)

Плаванье.

Для того чтобы у детей сохранялось бодрое и жизнерадостное состояние, чтобы были обеспечены благоприятные условия для их физического развития, необходимо следить за целесообразным чередованием, определённой периодичностью применения вида спорта, игр и развлечений разного характера.