

## Консультации для родителей

### Тема: «Двигательная активность детей дошкольного возраста»

#### Консультация для родителей

##### «Активность ребёнка – залог его здоровья»



От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала. ***Учёными доказана связь двигательной активности человека и, наконец, его настроение и долголетие.***

Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, а так же развитием мелкой моторики ребёнка.

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

В раннем дошкольном возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений мы советуем родителям придумать весёлые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, который можно позаимствовать из литературных произведений, сказок, знакомых малышу («Колобок», «Айболит», «Мойдодыр», «Кто сказал «Мяу!»).

Предложите ребёнку походить «как медведь», попрыгать «как зайчик», а вот Колобок убегает от волка «по мостику» (пройти по дощечке или между двумя шнурами), или Колобок, убегая, проползает «под поваленным деревом» (натянутым шнуром, скакалкой, поставленным вертикально обручем). Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка — так называемая зарядка для самых маленьких («Заводные игрушки», «Кто сказал «Мяу!»). Дети очень любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами для прыжков, скакалками, обручем, другими предметами.

***Во время подвижных игр и упражнений следует следить за нагрузкой,*** так как излишняя физическая активность ведёт к переутомлению малыша, перевозбуждению его нервной системы. В таком случае, необходимо ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или «переключить» внимание ребёнка на более спокойный вид деятельности. Например, после игры «Кошки-мышки», предложить мышке пройти мимо кошки очень тихо, чтобы не разбудить её. Или Колобок, убежав от всех зверей, должен выбраться из леса очень тихо, чтобы не шумели ветки, не хрустели сучья, чтобы лиса не услышала его!

Хотя родители, следя, чтобы малыш не упал и не расшибся, изрядно устают, они ни в коем случае не должны ограничивать его активность, а наоборот, им следует всячески способствовать ей. Не стоит, в целях безопасности ребёнка запрещать ему активные игры! Научите малыша правильно прыгать, приземляясь на носочки, сохранять равновесие, правильно держаться во время лазания за рейки гимнастической лесенки, и этим вы обеспечите его безопасность, уберёжете от травм. Ведь движение помогает ребёнку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать окружающий мир, испытывать новые эмоции. Родителям необходимо помнить о том, что нагрузки для малыша должны быть регулярными и увеличиваться постепенно, по мере физического развития ребёнка, а предложенные движения не должны быть сложными не только в плане нагрузки, но и в плане выполнения. Только в таком случае движение будет приносить малышу радость и удовольствие. Можно заниматься хотя бы по 10-15 минут, зато каждый день. Так же желательно, чтобы занятия физическими упражнениями или подвижные игры с детьми проходили на свежем воздухе, или в хорошо проветренном помещении. Необходимо позаботиться о том, чтобы одежда ребенка не стесняла его движений, была удобной, соответствовала температуре окружающей среды.

Конечно же, полностью взять под контроль двигательную активность малыша родителям сложно, да и не нужно. Но, тем не менее, чтобы движение могло принести еще большую пользу здоровью ребенка, родители должны умело его корректировать и направлять.

Мы советуем родителям в условиях семьи использовать следующие **физкультурно-оздоровительные элементы:**

- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);

Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

## Консультация

### Двигательная активность детей как фактор оздоровления.



Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо.

Дети различаются по уровню двигательной активности: одни - очень подвижные, другие - спокойные. В целом, дети с высокой двигательной активностью значительно лучше развиты. В процессе активной двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами,

возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде. У малышей значительно выше показатели ловкости: они овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т.д.), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. На основе совершенствования всех видов движений и развития физических свойств, происходит качественное преобразование моторной сферы детей. Они стремятся достичь положительного результата, осознанно выбрать наиболее подходящий способ решения двигательной задачи. При этом дети получают "мышечную радость". Ограничение самостоятельной двигательной активности детей, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастающими познавательными интересами (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач, видео и т.д.)

В пятилетнем возрасте наиболее заметна разница в показателях двигательной активности во время самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, что обусловлено разным содержанием их игр. У мальчиков доминируют игры подвижного характера (с мячом, ракеткой и т.д.). Девочки предпочитают спокойные игры с преобладанием статических поз, сюжетно-ролевые: "Семья", "Больница", и т.д.

Наиболее важной особенностью двигательной активности детей является ее зависимость от времени года. Отмечается тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и снижению ее в осенне-зимний.

Можно выделить три периода двигательной активности по распределению ее в течение дня:

- утренний (с 8 до 9 часов)
- дневной (с 10.30 до 12 часов)
- вечерний (с 16.30 до 19 часов).

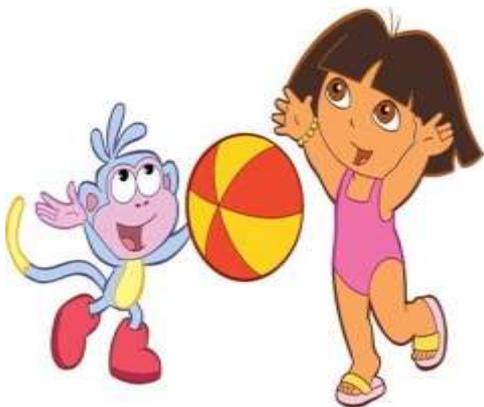
Скорее всего, это обусловлено не столько биологическими факторами, сколько режимом дня детского сада. Изменения происходят и в зависимости от дня недели, двигательная активность увеличивается от вторника к четвергу и резко падает к пятнице, что можно объяснить общим утомлением детей.

Физическое воспитание направлено на улучшение состояния здоровья, физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Организованные формы двигательной деятельности включают: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и т.д.

Установлено, что ребенок второго года жизни должен активно двигаться 70 % времени бодрствования, третьего - не менее 60 %. Около 50% всего периода бодрствования 4-7 летнего ребенка занимает двигательная активность. Из них 70%-на организованные формы физического воспитания. Ежедневно, начиная с двух летнего возраста, проводится утренняя гимнастика (5-10 минут).

С детьми 2-3 лет 2-3 раза в неделю проводятся занятия физической культурой продолжительностью не менее 10 минут; в 3-4 года проводятся 2-3 занятия по 15-20 минут. Начиная с 4-х летнего возраста, целесообразно проводить 4 занятия в неделю продолжительностью 20-30 минут, в подготовительной - 30-35 минут. Из них 1-3 занятия (в зависимости от времени года и климата) должны проводиться на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Включение в программу 2 дополнительных занятий позволяет максимально удовлетворить потребность в активных движениях, улучшить показатели физического развития, состояния здоровья, повысить умственную работоспособность и эмоциональный тонус. Это особенно важно для старшей и подготовительных групп, где наиболее ощутима гиподинамия (большая продолжительность занятий, требующих умственной нагрузки). Дети должны получать на занятиях физкультуры соответствующую нагрузку (без признаков переутомления), иначе физкультурные занятия не будут оказывать тренирующего воздействия на организм.



Для формирования двигательной активности и всех видов движений, доступных детям, первостепенное значение имеет систематичность правильно организованной тренировки в процессе занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Эффективная физическая тренировка, соответствующая возможностям детей по объему нагрузки, способствует своевременному развитию и созреванию всех физиологических структур детского организма.

Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Прыжок в высоту на уровне 5 см еще не удается.

Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-х летнем возрасте. Именно тогда отмечается наибольший прирост частоты движений, силы отдельных мышц, прыжка в длину. Появляются первые попытки сочетания движений с ходьбой.

Бег ребенка еще похож на семенящий шаг, ему трудно ловить мяч и посылать его в цель, но легко прыгать с мячом, несмотря на то, что движения еще не согласованы. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений.

К 5 годам улучшается координация движений. Дети лучше бросают и ловят мяч, осваивают прыжки, различные спортивные упражнения и элементы спортивных игр. В возрасте 5-6 лет интенсивно формируется выносливость, что создает условия для увеличения количества повторений, длины проходимой и пробегаемой дистанции, которая составляет 300-500м. Бег становится легким, ритмичным, исчезают боковые раскачивания. Дети легко прыгают в длину и высоту, становятся особенно подвижными, любят играть.



## КОНСУЛЬТАЦИЯ «ПРАВИЛА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЗДОРОВЬЯ»



Регулярная **двигательная активность** снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, некоторых видов рака, диабета 2 типа и остеопороза. Поддерживая ее на должном уровне, вы не только будете себя хорошо чувствовать, но и сможете улучшить здоровье. Будучи физически активным вы сможете с легкостью контролировать свой вес и справляться со стрессом. Минимум к которому нужно стремиться - 30 минут двигательной активности умеренной интенсивности каждый день и, как минимум 2 раза в неделю занятия, направленные на укрепление мышц.



### **Что такое двигательная активность?**

**Двигательная активность** - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении вашей физической формы и здоровья в целом. Может включать в себя:

- Повседневную деятельность. Например, ходьба, работа по дому или любая другая активная работа, которую вы можете сделать частью вашей двигательной активности.
- Активные виды отдыха и развлечений. Это могут быть танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки
- Спорт. Примером могут быть занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале, бассейн и вообще любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.

### **Каким должен быть уровень двигательной активности?**

Каждый человек должны стремиться к смеси аэробных занятий (направлены на повышение физической выносливости) и анаэробных занятий (направлены на увеличение мышечной силы).

Рекомендации для различных возрастных групп:

#### **Маленькие дети**

- Следует поощрять физическую активность с самого рождения ребенка через игры и водные виды спорта

- Рекомендуемая для детей дошкольного возраста физическая активность - 3 часа в течение дня

#### **Дети и подростки**

- Рекомендуемая для этой категории активность - умеренная и интенсивная, продолжительностью от 60 минут до нескольких часов

- Интенсивные занятия, направленные на укрепление мышц и костей рекомендуются не менее 3 раз в неделю

#### **Молодежь и взрослые**

- Активность умеренной интенсивности должна быть не менее 2,5-3 часов в неделю. Например, по 30 минут 5-7 раз в неделю.

#### **Пожилые**

- Любая физическая активность принесет пользу пожилым людям. Даже небольшая нагрузка лучше, чем ничего. Чем больше пожилой человек физически активен, тем больше пользы для здоровья.

- Пожилым нужно стремиться к такой же двигательной активности, как и взрослым людям

#### **Аэробные занятия**

Аэробные занятия заставляют ваше сердце и легкие работать. Чтобы получить пользу для здоровья заниматься нужно не менее 5 раз в неделю минимум по 30 минут.

- 30 минут – это необходимый минимум, но необязательно делать все сразу. Например, вы можете вместо толкотни в общественном транспорте дойти до работы и вечером обратно, или если работа далеко – от дома до метро и вечером от метро до дома, вариантов много, возможно просто часть пути пройти пешком 15 минут туда и 15 минут, когда возвращаетесь обратно. И вы уже с легкостью наберете 30 минут, но идти нужно быстро и чем больше вы будете проходить пешком, тем лучше для здоровья.

- Умеренная интенсивность означает, что ваше тело разогреется, а вы слегка запыхаетесь. Вы можете не только ходить, но и бегать, плавать, ездить на велосипеде, заниматься танцами, теннисом и т.д.

Однако, как уже упоминалось выше, вы можете любую вашу повседневную деятельность засчитать к этим 30 минутам необходимой активности в день. Например, какая-либо тяжелая работа по дому, работа на даче или ходьба по лестнице – в общем, все, что вас заставит слегка вспотеть.

- Если вы склонны к полноте, то возможно ваш уровень интенсивной физической активности нужно увеличить до 45-60 минут.
- Если вы в данный момент пытаетесь сбросить вес, то увеличьте вашу физическую активность до 60-90 минут в день.

#### Анаэробные занятия

В дополнение к аэробным занятиям, взрослые люди должны стремиться как минимум к двум занятиям в неделю, направленным на укрепление мышц. Это могут быть не только силовые тренировки на тренажерах, но и подъем по лестнице, поход в горы, копание огорода, пилатес, йога и другие занятия, в которых используются основные группы мышц.

В идеале анаэробные занятия должны не только улучшать или сохранять вашу мышечную силу, но также улучшать и сохранять вашу гибкость и равновесие. Занятия в тренажерном зале, возможно и идеальны, но ваша домашняя физическая активность может быть так же не хуже. Например, комплекс из 8-10 упражнений для основных групп мышц на сопротивление и растяжение можно сделать и дома, даже без специальной одежды и оборудования. Начните выполнять каждое упражнение минимум 10 раз и постепенно увеличивайте количество повторений.

### **Какую пользу для здоровья дает двигательная активность?**

Уже многие исследования доказали пользу физической активности. И вы тоже можете присоединиться к сообществу здоровых людей, повышая свою активность с каждым днем. Каждая активная минута повышает ваш шанс быть здоровым. Доказано, что те кто увеличивает свою двигательную активность сверх минимальных 30 минут, уменьшают риск преждевременной смерти на 20-30%. Но есть и другие преимущества для вашего здоровья:

- Если вы занимаетесь регулярно, то значительно сокращается риск развития ишемической болезни сердца, стенокардии или инсульта. У неактивных людей в два раза чаще возникают сердечные приступы, по сравнению с активными людьми.
- У активных людей меньше шансов возникновения инсульта. Одно исследование показало, что у женщин в возрасте от 45 лет и старше, которые ежедневно быстро ходят (но не менее 2 часов в неделю) риск возникновения инсульта снижается на треть.
- Физическая активность повышает уровень липопротеинов высокой плотности (ЛПВП). Это так называемый хороший холестерин, который реально помогает защититься от сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, инсульта и заболеваний периферических сосудов). ЛПВП предотвращают образование атеросклеротических бляшек, которые как маленькие кусочки жира облепляют сосуды изнутри, тем самым закупоривая их и способствуя развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
- Регулярная физическая активность помогает предотвратить развитие и снизить уровень кровяного давления, если оно у вас уже повышено. Высокое кровяное давление является одним из факторов развития болезней сердца и инсульта.
- Регулярная физическая активность снижает риск развития сахарного [диабета](#) 2 типа. Если у вас уже диагностирована толерантность к глюкозе (преддиабет), то регулярная физическая активность поможет предотвратить диабет.
- Физическая активность помогает сжигать лишний жир и в сочетании с рациональным сбалансированным питанием является лучшим способом контролировать вес.
- Регулярная физическая активность помогает предотвратить [остеопороз](#) (истончение костей)
- Регулярная физическая активность помогает снизить риск развития рака. В два раза снижается вероятность развития рака толстой кишки. Рак молочной железы так же менее распространен у физически активных женщин.
- Физическая активность помогает бороться со стрессом, повышает уровень вашей энергии, улучшает общее самочувствие и самооценку. Это отличный способ уменьшить гнев и начать лучше спать (но заниматься лучше утром и днем, а не перед сном).
- Регулярная физическая активность в течение всей жизни поможет вам быть активными и самостоятельными в старости. Вы сможете сохранять независимость, возможность жить самостоятельно и не от кого не зависеть. Если вы физически активны в течение всей жизни, то риск упасть и получить травму после 70 лет у вас уменьшается
- Регулярная **двигательная активность** помогает предотвратить некоторые виды слабоумия

➤ Повышение физической активности помогает в борьбе с курением – снижается желание курить.

### **Нужно ли обращаться к врачу, прежде чем повышать двигательную активность?**

Если у вас есть какие-либо нарушения или хронические заболевания, то конечно сначала нужно проконсультироваться с врачом и подобрать ваш способ быть активным. Особенно, если у вас:

- Диагностировано заболевания сердца или вы перенесли инсульт
- Боли в груди, особенно после выполнения упражнений
- У вас случаются головокружения и потемнения в глазах
- Задыхаетесь, даже от небольшой нагрузки

Итак, как вы понимаете, без **двигательной активности** невозможна полноценная жизнь. Но нужно понимать, что эта сторона нашей жизни не только для молодых и здоровых. И даже наоборот, чтобы дольше оставаться молодым и здоровым нужно поддерживать высокую активность на протяжении всей жизни. И даже, если вы много лет ничего не делали, то никогда не поздно начать и получить все преимущества здорового образа жизни. Не ставьте сразу высокую планку, начните с малого - **двигательная активность** 10 минут в день и постепенно увеличивайте время и нагрузку, занимайтесь тем, что вам действительно нравится (например танцы или ходьба). Большой путь начинается с первого шага.

## **РЕКОМЕНДАЦИЯ** **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

Каждому родителю хотелось бы, чтобы у него был такой ребенок, общаться с которым - одно удовольствие: все у него получается, он вежлив, понятлив, с ним легко договориться. Но далеко не каждый ребенок отвечает этим требованиям или представлениям.

Часто бывает по-другому. Нам трудно понять ребенка, трудно ладить, попытки договориться приводят в тупик или ведут к конфликту. Поступки детей кажутся бессмысленными, вступают в противоречие с нашими «взрослыми» представлениями. Именно так чаще всего и происходит: мы - взрослые подходим к ребенку со своими мерками, а ребенок остается в своем замкнутом мире.



### **Особые трудности вызывают некоторые категории детей.**

Одна из них - это гиперактивные дети. Основными чертами (внешние проявления) присущим гиперактивным детям, являются:

- *Невнимательность*
- *Отвлекаемость*
- *Импульсивность*
- *Повышенная двигательная активность.*
- *Часто к этим проявлениям добавляются проблемы во*

*взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении.*

Очень часто, родители гиперактивных детей чувствуют себя дискомфортно. Прежде всего, гиперактивный ребенок не дает взрослым расслабиться. Его почти невозможно оставить одного, за ним все время необходимо следить как бы чего не натворил, не причинил вреда, себе в том числе. Если собственно двигательная активность выражена умеренно, то импульсивность, бурная эмоциональность могут утомлять родителей до крайности. С такими детьми редко можно пережить состояние тихого покоя и удовлетворенности. У ребенка «на ровном месте» из-за пустяка меняется настроение. Он бурно выражает свой гнев и неудовольствие, что естественным образом порождает у взрослого чувство обиды и раздражения. Поскольку таких переживаний много, они, суммируясь, дают фоновое ощущение вины и неудовлетворенности собой как родителем. Оба ощущения неприятные, и, когда их переживают хронически, возникает тяжелое чувство к ребенку.

Если взрослый приходит к выводу, что имеет дело с гиперактивным ребенком, то встает вопрос - можно ли помочь такому ребенку и как это сделать?

### **Как же помочь гиперактивному ребенку?**

- Прежде всего, необходимо осознать, что имеешь дело с таким ребенком и, что это не его вина, а его беда. Он не может с собой справиться. Наблюдение и выявление индивидуальных особенностей таких детей, анализ конкретной ситуации дает возможность выбрать индивидуальную линию поведения.

- Желательно убрать непоследовательность требований и запретов и при этом лучше предложить альтернативные формы поведения. Т.е. запреты должны быть обоснованы, их должно быть не много.
- Необходимо помнить, что гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать и спокойно сидеть, поэтому нельзя ставить ему сложные комплексные задачи. Желательно обеспечить тренировку сначала одной функции: если упор делается на внимание, то не стоит замечать, что он ерзает на стуле. Если же тренируется усидчивость, то не требуйте активного внимания, и обязательно поощряйте за удачное выполнение того или иного задания.
- Повышенную потребность в двигательной активности вообще не стоит подавлять, лучше дать ей возможность выплеснуться приемлемым способом (спорт, танцы).
- Следует помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в 1-ой половине дня, а также в начале занятия, кроме того, работая один на один такой ребенок проявляет меньше признаков беспокойства.
- Гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное внимание в течение длительного времени, поэтому обучающий процесс лучше делить на короткие периоды.
- Гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задания и следить за аккуратностью, поэтому лучше сначала снизить требования к аккуратности, что позволит ребенку почувствовать себя более успешным.
- Часто сигналом, помогающим «включить» внимание ребенка, является тактильный контакт. Можно лишь положить ребенку руку на плечо или взять за руку, и это избавит от необходимости делать бесполезные замечания.
- Гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже, если это требует взрослый. Поэтому лучше договариваться с ребенком заранее, подготавливая его постепенно. Для того чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного дела, можно использовать не словесные сигналы, а, например, будильник и т.д.
- Система поощрений и наказаний должна быть гибкой, но обязательно последовательной. Здесь необходимо помнить, что гиперактивный ребенок не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться часто.
- Так как гиперактивный ребенок очень импульсивен, его внезапные и резкие действия часто носят провокационный характер и вызывают слишком эмоциональные реакции у взрослого. Помните, прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько минут. Тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите, и чувства вины за проявление своей слабости вы сможете лучше понять ребенка.
- Гиперактивный ребенок хочет чувствовать себя успешным, но ему это удастся с трудом, поэтому следует продумать поручения и помнить, что он будет этим занимать лишь до тех пор, пока ему не надоест. Во время занятия следует находиться рядом с ребенком и при необходимости помочь ему. Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему долгие нотации - эта речь не будет до конца и осознана. Лучше заранее установить четкие правила, требования должны быть конкретными, четкими и выполнимыми. Добивайтесь выполнения одного конкретного требования и только потом переходите к следующему.
- Родители гиперактивных детей, кроме того, что испытывают огромные трудности в воспитании, еще находятся в тревожном ожидании реакции со стороны других людей или организаций (школа, детский сад). Заранее настраиваясь на замечания, родители начинают или отчаянно защищаться или виновато выслушивать их. После чего на ребенка обрушиваются упреки. Если же родители будут воспринимать ребенка таким, какой он есть, зная, что эти особенности имеют органическую, природу, то оснований испытывать чувство вины будет меньше.
- Однако стоит помнить, что при возникновении нарастающих трудностей и проблем у ребенка и родителей, последним следует обратиться к специалистам (неврологу, детскому психологу, нейропсихологу).

*Чтобы понять ребенка необходимо взглянуть на мир его глазами, встать на его позицию - тогда мы откроем для себя много нового (правда, не всегда приятного) и в будущем сможем избежать ошибок. Только приблизившись к точке зрения ребенка, мы, наконец, поймем, почему или для чего он сделал то или иное. И никогда не сможем понять и объяснить его поведение с помощью нашей взрослой логики.*

## КОНСУЛЬТАЦИЯ «СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА»



Ребенок растет и развивается с каждым днем. Ему все больше надо двигаться. И вот он начинает так носиться по комнате, что вся домашняя утварь рискует когда-нибудь опрокинуться вверх дном. Но ведь ребенка не привяжешь. Наоборот, надо радоваться, что малыш подвижен и жизнерадостен.

Для того, чтобы эта энергия была направлена в нужное русло, чтобы ребенок не был ограничен в движениях, а продолжал развиваться правильно, заботливому родителю непременно в голову приходит мысль: куплю детский спортивный комплекс. Лучшего выхода из создавшегося положения не придумаешь, потому что ребенок не только перестанет носиться по квартире, круша все, что попадается на пути, но и станет намного собранным и дисциплинированным. Родители это почувствуют в очень скором времени. Дело в том, что приобретя спортивный уголок для дома, вы исполняете давнюю мечту малыша о том, чтобы быть похожим на его накачанных кумиров из популярных фильмов.

Приучить ребенка к спорту с самого малого возраста – об этом мечтает каждый родитель. Всестороннее развитие без занятий спортом невозможно, его умственное и психическое развитие тесно связано с физическим состоянием. Увести малыша от болезней, укрепить его иммунитет, сделать закаленным и усилить устойчивость растущего организма к простудным и другим опасным заболеваниям – это цель всей жизни родителей. И все ясно понимают, что без спортивных тренировок достичь хорошего физического здоровья молодому растущему организму очень сложно. Конечно, маленького шалуна можно записать в многочисленные спортивные секции. Но ведь туда его надо водить по расписанию и забирать по окончании занятий. А времени на это, как обычно, у занятых родителей не хватает. Вот при таком положении вещей взрослые и начинают понимать цену того, как они правильно поступили, что в свое время приобрели спортивный комплекс шведская стенка для дома.

Теперь у вас дома есть все для того, чтобы не только свои нервы сберечь, но и приучить своего ребенка целенаправленно заниматься спортом. Он может лазать, вертеться, кувыркаться без опасения за сохранность мебели и посуды. Причем занятия эти будут контролироваться и направляться взрослыми. А чаще всего бывает так, что родители, которым в свое время некогда было заниматься своим физическим здоровьем и сами втягиваются в это азартное дело и становятся активными и авторитетными партнерами для своих детей.

Удобство спортивного комплекса заключается и в том, что разместить его в комнате несложно. Он прекрасно помещается в детской комнате и много места не занимает, так как устанавливается вдоль стены. Развлечений в домашнем спортивном комплексе, несмотря на его компактность, вполне достаточно. В него входит турник, качели, подвесной канат, веревочная лестница и другие виды оборудования, которые доставят вашему малышу огромное удовольствие.

Производители домашних спортивных комплексов хорошо позаботились и о безопасности малышей. Родителям не нужно беспокоиться о том, что ребенок, занимаясь на тренажерах, может упасть и получить сильный ушиб. Обычно в комплекте спортивного оборудования поставляются и мягкие маты, которые обезопасят вашего малыша от получения ссадин и синяков. Конечно, без падений не обойдется. Но каждая неудача разовьет в маленьком спортсмене умение стойко переносить неудачи. С каждым разом он будет становиться ловчее, будет заметно, как в нем кроме физических



качеств развивается сила воли, упорство и терпеливость. Конечно, без поддержки мамы и папы не обойдется. Взрослому члену семьи непременно нужно быть рядом с занимающимся малышом. Это нужно не только для того, чтобы подбодрить ребенка, похвалить его за успехи, показать, как правильно выполняются те или иные упражнения. Родители сами должны стать примером в спортивных занятиях.

Давно уже стало верным утверждение, что совместное увлечение укрепляет семейные взаимоотношения. Члены семьи становятся настоящими друзьями в полном смысле этих слов. Они чувствуют поддержку и плечо друг друга. А это есть основание для того, чтобы совместно противостоять тем жизненным трудностям, которые встречаются на пути у каждого человека.

Родители, которые своевременно установят у себя дома спортивный уголок, никогда не будут находиться со своим взрослеющим ребенком в состоянии противостояния. Все проблемы они будут решать совместно, так как занятия спортом научат их побеждать и находить правильное решение всех проблем. Для ребенка они станут настоящими советчиками.



## КОНСУЛЬТАЦИЯ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»



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.). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловишки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств. Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др. У ребенка с помощью подвижных игр расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д.

### **Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 4 лет**

#### **«Быстрые жучки»**

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

#### **«Зайки-прыгуны»**

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.

#### **«Прокати мяч»**

С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.



#### **«Попади в круг»**

Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.

#### **«Кто дальше бросит»**

Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него мешочек. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками.

#### **«Прокати и догони»**

Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

#### **«Поймай комара»**

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.

#### **«Прокати и сбей»**

У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

#### **«Через ручеек»**

Из шнуров (или веревок) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого - 25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек.

#### **«Брось мяч о землю и поймай»**

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками.



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

Гиппократ

## Что такое двигательная активность?

В настоящее время принято выделять следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная лечебная физкультура.

### 1. Лечебная физкультура

Методики ЛФК направлены на восстановление организма после заболеваний, травм, операций и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций определенных органов и систем в мощный инструмент воздействия на саму причину заболевания.

### 2. Профессиональный спорт

Профессиональный спорт подразумевает, в первую очередь, достижение высочайших результатов, что соответствующим образом ориентирует построение тренировочного процесса и сопряжено с очень высокими нагрузками. Это, в сочетании с травматизмом, может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена после окончания карьеры.

### 3. Физическая культура

Физическая культура ориентирована на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни.

Часто понятие оздоровительной физкультуры ассоциируется с термином «фитнес». Так ли это?

По сути, фитнес - это и есть физическая культура, только в глянцевой упаковке.



Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день



Занятия физкультурой могут носить разнообразный характер, начиная от ходьбы и легких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта



## Зачем заниматься физкультурой?

Занимаясь физкультурой, Вы не просто занимаетесь собой, Вы занимаетесь **СВОИМ БУДУЩИМ**: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями - это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарства и на визитах к врачу в будущем, начав заниматься своим здоровьем сейчас!

Конечно, Вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключать каналы, сидя в любимом кресле, поболтать по телефону с подругой или посетить занятие по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой единственный выходной или выйти на утреннюю пробежку.

Из средств массовой информации мы каждый день узнаем о новых достижениях пластической хирургии, обещающей в самые короткие сроки избавить нас от проблем с лишним весом, исправить недостатки фигуры, видим людей, готовых платить огромные деньги и рисковать своим здоровьем ради достижения этой цели.

## Есть ли ограничения на занятия физической культурой?

Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Тем не менее, обращаем Ваше внимание на то, что при наличии некоторых заболеваний занятия можно начинать только после консультации квалифицированного спортивного врача. Перечислим наиболее часто встречающиеся из них:

- \* заболевания сердца и сосудов;
- \* заболевания легких;
- \* острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- \* болезни крови и органов кроветворения;
- \* эндокринные заболевания;
- \* травмы и операции, перенесёнными в течении последнего года;
- \* эпилепсия;
- \* психические заболевания;
- \* последствия травм головного и спинного мозга;
- \* беременность.



На необъятных просторах интернета появился новый сайт "Инструктор по физической культуре". Этот сайт станет полезным для воспитателей, нянь, родителей, бабушек и дедушек дошколят.

На нем можно найти:

- Портфолио информация о создателе сайта
- Для вас воспитатели консультации по физической культуре, анкеты, тесты по здоровьесбережению.
- Для вас родители информационно – консультативный материал, памятки (это интересно), игры с детьми.
- Методическая копилка игры (подвижные, здоровье сберегающие, на прогулке).
- Клуб «Здоровичок» вся информация о работе с родителями и для родителей с фотоальбомом.

Этому сайту всего несколько дней, он еще маленький, поэтому просим не судить его строго. Очень скоро на нем появится еще больше полезной и нужной информации для Вас, уважаемые гости.



# Активные дети

Активность частенько раздражает взрослых, которым хочется, чтобы все вокруг было «чинным и благонравным».

В то же время, для ребенка движение — это и признак, и средство развития и роста, т.е. естественная потребность.

В большинстве своем дети хотят справиться со своими проблемами, потому что видят реакцию взрослых, недовольных их поведением. Но по-настоящему это можно сделать только поняв, действительно ли это проблема, а не естественная потребность ребенка в движении, а также, выяснив ее причины.

## Как предотвратить проблему

- Важно помочь перевозбужденным детям почувствовать себя уверенно, научить самоконтролю и самоуважению.

Информируйте детей заранее о предстоящих делах:

«Сейчас мы оденемся и пойдем гулять. Примерно через час вернемся и будем обедать. Надевай сапожки, куртку и пойдем». По возможности, придерживайтесь режима дня — сон, еда, прогулка, в одно и то же время. Научитесь видеть положительные стороны в активности ребенка: он быстро включается в действие, быстро выполняет работу.

- Не предлагайте ребенку занятий, требующих слишком долгого сидения на одном месте.

## Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Слишком энергичному ребенку нужно давать время и возможность выплеснуть свою энергию так, чтобы это не принесло вреда ни ему, ни окружающим: кубыркаться на матрасе, пролезать под стульями, сжимать в руке мячик или силомер.

- Чтобы помочь активному ребенку сосредоточиться, возьмите его на колени, или придерживайте его рукой за плечи, двумя руками за предплечья.

- Как можно чаще, когда ребенок спокоен, давайте ему знать, что его сверхактивное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог надолго сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

- Поручайте ему дела, в которых нужно проявление его активности - собрать всех к столу, принести необходимый предмет.



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА 4 - 5 ЛЕТ

Физическое развитие детей этого возраста имеет свои особенности. В период с 4 до 5 лет у детей меняются все основные показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, головы. Здоровые дети при оптимальном здоровом образе жизни становятся более крепкими. Организм легче, чем в раннем возрасте, справляется с неблагоприятными погодными условиями, так как его функционирование становится более совершенным.



Физическое развитие характеризуется большей гармоничностью, что можно объяснить более совершенными функциональными возможностями организма. Отклонения от гармоничного физического развития в этом возрасте может быть следствием ошибок в организации жизни и воспитания ребенка. Потребность малыша в двигательной активности тесно переплетается с потребностью в общении, в совместной игровой и двигательной деятельности. Поэтому важнейшая задача взрослых - создавать условия для удовлетворения этих потребностей ребенка.



## О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием зрелой клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать зрелую клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности лезких, а следобательно, и газобый обмен в организм.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и свиснув на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном коробке, где дети подолзу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, вытянутый живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, катки, мячи, скакалки).

### Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен ноги не опуская головы, с разведенными плечами. Чтобы научить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

Без должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об обладании высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

**Папы и мамы! Бабушки и дедушки!  
Если вы хотите видеть своих детей и  
внуков неуклюжими, сутулыми и  
неразвитыми, не читайте эту  
информацию!**

Знаете ли Вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего, здоровый ребенок, а уже потом знающий на зубок таблицу умножения и умеющий говорить по-английски. По мнению врача-педиатра Е.О.Комаровского, «ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в 100-раздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров вместе взятых». Кроме того, О.Е.Комаровский убежден, и мы разделяем его уверенность, что счастливый ребенок – это ребенок, у которого есть и мама, и папа, которые находят время не только для того, чтобы этого ребенка любить, но и для того, чтобы любить друг друга.

Как воспитать ребенка активным и ловким, смелым и находчивым? Как помочь ему подготовиться к учебе в школе и жизни среди других людей? Как организовать занятия физкультурой в семье? Давайте попробуем разобраться в этом вместе.



Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности могут, в первую очередь, спортивные игрушки и инвентарь, имеющийся дома: мяч, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцо и т.д. Лишенные этих игрушек, дети лишены, соответственно, и опыта взаимодействия с ними, они менее подвижны, неинициативны, реакция их замедлена. Следовательно, задача взрослых – создать такую среду, которая будет стимулировать естественную детскую потребность в движении, пробуждать чувство «мышечной радости».

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях семейный туризм и т.д.

Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка 5-7 лет в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от расписания занятий спортивной секции, погодных условий, настроения сверстников-партнеров по играм, наличия свободного времени у родителей.





## Консультация для родителей по плоскостопию

### ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка.

#### УПРОЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СВОДА СТОПЫ

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости – медленно, повторить 5-10 раз.
4. Ходьба по палке (так же, как упражнение 3).
5. Катание мяча поочерёдно одной и другой ногой – повторить 2-5 раз.
6. Катание обруча пальцами ног так же поочерёдно – в течение 2-4 минут.
7. Приседание на гимнастической палке по поперечным сводам стопы, медленно, с опорой на стул – повторить 3-8 раз.
8. Приседание на мяче, медленно, с опорой на стул или балансируя разведёнными в сторону руками – повторить 8-10 раз.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении «сидя» на стуле, в среднем темпе – повторить 10-30 раз.

