



**СОВЕТЫ И  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
ВОСПИТАТЕЛЯ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**



# Растим здорового ребенка

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.

Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- Умываться;
- Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;
- Мыть ноги летом и перед дневным сном;
- Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
- Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
- Чистить зубы и полоскать рот после еды;





# «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

Комплекс упражнений с мячом для детей 2–4 лет

**Мой веселый,  
Звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой.**

С. Маршак



- И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
  1. Поднять руки с мячом вверх над головой.
  2. Опустить мяч вниз, вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.
  1. Наклониться, коснуться мячом пола.
  2. Вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
  1. Присесть, мяч в прямых руках перед грудью.
  2. Встать, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.
- Бросание мяча вниз об пол, ловля его (2–3 раза подряд).

# Спортивная форма на занятиях по физической культуре

*Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.*

*Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, носочки.*

*Нужно помнить, что во время физкультурных занятий ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя далее находится в группе и выходит на улицу.*

- **ФУТБОЛКА** должна быть изготовлена из натуральных материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух и дисциплинированность.
- **ШОРТЫ** должны быть неширокие и не стесняющие движения.
- **ОБУВЬ** Чешки не подходят для наших занятий, они скользят и могут привести к травме. В зале мы занимаемся в носках.
- **НОСКИ** лучше не слишком теплые



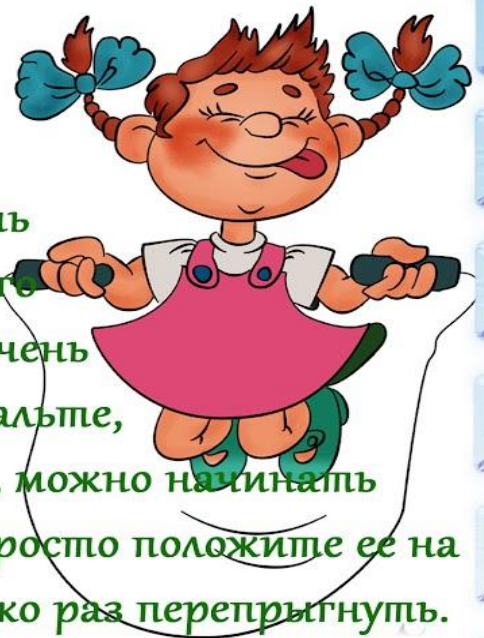
## Мыльные пузыри



Казалось бы, что может быть проще! Однако надувание мыльных пузырей не такое уж простое занятие для маленьких детей. Нужно научиться правильно складывать губы и дуть в нужном направлении.

Также непростой задачей может оказаться держание бублички или палочки для надувания. Так что начинайте потихоньку. Не забывайте, что пузыри можно надувать не только специальной палочкой или соломинкой, но и с помощью небольших пластиковых баночек, ершиков, мухобоек с дырочками. Сначала продемонстрируйте малышу, как это «устройство» работает, затем помогите повторить самостоятельно.

## Скакалка



Прыгать на скакалке дети учатся где-то в 5-6 лет, но можно попробовать поучиться и раньше. Начните с самого простого - обычных прыжков. Дети очень любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на пол и дайте ребенку через нее несколько раз перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать, но не слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку через голову, пусть ребенок перешагивает, потом перепрыгивает.



# На зарядку становись - формируем привычку

С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки (как полезные, так и вредные, например: чтение лежа), их отношение к физической культуре. Личный пример родителей - большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

С воспитанниками детских садов утренняя гимнастика проводится регулярно, за исключением выходных и праздничных дней, времени отпуска родителей, проводящих его с детьми. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая и те дни, когда ребенок остается в семье.

Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый малышом ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечнососудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат), способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.



# Как предупредить развитие плоскостопия у ребёнка?

Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением её сводов. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц стоп и связочного аппарата, их чрезмерное утомление при длительном пребывании на ногах, а так же неправильно подобранная обувь: очень тесная, с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой, лишаящая стопу гибкости. При возникновении заболевания ребенок начинает жаловаться на боли в мышцах при ходьбе, внутренние края обуви стачиваются. В случае детских жалоб нужно обратиться за консультацией к ортопеду.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц сохраняющих свод стопы. До 2-3 летнего возраста плоскостопие наблюдается у многих детей, у которых подошвы ног покрыты жировой подушкой. С началом активной ходьбы она исчезает и образуется углубление в сводах стопы. Для профилактики плоскостопия в этом возрасте с детьми можно выполнять простые, но эффективные упражнения:



# Закаливание

Из-за чего чаще всего заболевает ребенок? Перегрелся, вспотел, а потом замерз. Значит, решено: будем закаляться!

Желание обласкать и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально — мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеяльцем потолще и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой — и ребенок уже простужен! Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, — цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения.

Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой — промочить ножки или варежки, играя в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком!

Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию! Тут главное — выбрать для него время. Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали?





# Физкультура с элементами йоги.

Общепризнано, что йога - индийская система взглядов, методов, упражнений - достигла известных успехов в управлении дыхательными и другими физиологическими функциями организма, в реализации желаемых психических состояний человека.

Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребенка. Все игры и упражнения проводятся в свободном темпе, дыхание не задерживается. Основная их цель - профилактика простудных заболеваний, закаливание и общее оздоровление детей.



# Закаливание



- Основные Средства закаливания - солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 градусов. Ребёнок должен находиться в тонкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания - воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал : "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья". Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны хотя и полезны ( они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся : обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедура, завтрак способствуют тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.



# БОСИКОМ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Едва ребенок спустит ноги с постели, как тут же родители спешат напомнить ему: «Надеть тапочки!»

Увидят его шлепающим босым в ванную, немедленно следует: «Не смей ходить босиком! Простудишься!»

Ну а о том, чтобы побегать босиком во дворе, вообще не может быть речи...

Ходьба босиком по полу, траве, песку – один из эффективных способов закаливания. Ведь еще в Древней Греции хождение босиком было своего рода культом. Оно входило в систему закаливания воинов. Право ношения обуви воспитанники получали только с 18 лет.

Грек Сократ «в целях обострения мысли» постоянно ходил босиком и требовал того же от своих учеников.

Русский полководец А. В. Суворов ежедневно по утрам (даже в сильные морозы) совершал прогулку босиком, после чего обливался холодной водой.

Любителями походить босиком по снегу были писатели А. С. Пушкин, Лев Толстой, физиолог Павлов и многие другие известные люди.

Начать ходить босиком не поздно в любом возрасте. Но, лучше, если это произойдет тогда, когда малыш только встает на ножки. Необходимо помнить основные принципы закаливания – постепенность и регулярность.

Зимой и весной ходите по квартире сначала в течении 5–6 дней ежедневно по 1 минуте; через каждые 5–6 дней увеличивайте продолжительность процедуры на одну минуту и доведите ее до 15–20 минут.

Затем можно ежедневно перед сном обливать ноги водой, постепенно снижая температуру воды (с 32 С до 20–22 С). Ослабленным детям рекомендуются водные процедуры с обтирания стоп полотенцем, смоченного водой.

Затем можно использовать более энергичный вид закаливания – контрастные ножные ванны. Сначала опускайте ноги в теплую воду на 15–20 секунд, затем в прохладную на 15–20 секунд. Повторить несколько раз и вытереть ноги насухо полотенцем.

В летние дни старайтесь больше ходить босиком по траве, песку, гальке.



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЁЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**

