Месяц апрель

**1 неделя**

**Консультация на тему**

**«О значении спорта в семье»**

Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребёнка заботиться о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении - и это должно стать традицией в вашей семье.

Как-то, беседуя с детьми о здоровье, я спросила: " Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?" Ответ был однозначным - пить таблетки. "Подождите",- сказала я. "Ведь человек не болен. Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?" "Пить таблетки". Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

1. Правильное питание

2. Режим

3. Культурно - гигиенические навыки

4. Закаливание

5. Физкультура

6. Прогулки на свежем воздухе.

7. Отказ от вредных привычек.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

Движение – это не только естественная потребность человека, но и необходимый компонент сохранения и укрепления его здоровья – физического, психического, умственного. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой. Что может дать родитель своему ребенку, если он сам не очень здоров. Так давайте вместе решать проблему оздоровления всех членов семьи. Человек должен постоянно находиться в движении.

Мама пятилетнего Саши в беседе с психологом призналась, что раньше старалась останавливать своего сына, когда он, по ее мнению, очень много бегал и шумно играл. Вскоре она заметила, что ребенок стал раздражительным, хуже спит, чаще простужается. Родители начали регулярно заниматься вместе с сыном утренней зарядкой, совершать прогулки на свежем воздухе, и эти негативные явления прошли. Для занятий физическими упражнениями всей семьей подойдет любое место в комнате, которое следует освободить от посторонних и опасных вещей (стульев, табуреток, бьющихся предметов и т. п.)Хорошо, если оно будет постоянным: это дисциплинирует, подчеркивает важность занятий физкультурой и серьезное отношение к ним родителей. Практически все великие люди во все времена начинали свой день с утренней гимнастики. Это не значит, что они непременно приседали, делали махи руками и ногами, отжимались. Каждый по-своему настраивал свой организм на рабочий лад.

Для совместных занятий желательно приобрести следующий инвентарь: скакалку, роликовый массажер, набивной мяч весом 1 кг, гантели разного веса (от 0,5 до 1 кг, гимнастическую палку размером 70-80 см, перекладину для подтягиваний (устанавливается в проеме двери, коврик для упражнений лежа и сидя (на расслабление, статические и дыхательные, эспандер для развития еще слабых мелких мышц кисти и пальцев рук. Хранить спортивный инвентарь нужно в специальном месте. Не забудьте о специальной обуви и одежде, которые должны содержаться в чистоте и использоваться только для физкультурных занятий.

Если возможно, проводите занятия на свежем воздухе – во дворе, в близлежащем парке или сквере. В этом случае потребуются мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный или простой резиновый). Хорошо, если хотя бы раз в неделю вы будете выезжать за город для активных занятий физической культурой и пешеходных прогулок. Помимо тренировочного эффекта встречи с природой обогащают ребенка эмоционально и эстетически. Возьмите с собой скакалки, небольшой мяч для метания, ракетки и воланы для бадминтона. Можно пробежаться с ребенком по лесу или пройтись в быстром темпе. А велосипедные прогулки – так это просто здорово! Зимой особенно полезны лыжные походы – прекрасное средство оздоровления, тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечного аппарата. Дети с удовольствием занимаются физическим упражнениями вместе с родителями. Семья, в которой растет ребенок, во многом определяет его поведение и установки. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок.

Чтобы ребенок рос уверенным в себе и легко общался со сверстниками, родителям стоит с раннего детства приучать его ухаживать за собой. Например, заниматься зарядкой, следовать принципам правильного питания, правильно причесываться. Когда ребенок здоров и полон сил, счастливы и его родители. С приближением весны родители начинают задумываться о том, как организовать для своих детей дополнительное внешкольное образование и досуг. Кто-то отдает своего ребенка в музыкальную или художественную школу, а кто-то приходит в местные дворцы творчества и записывает детей во все подряд кружки.

Психологи получили ряд интересных результатов. Практически все родители, принимавшие участие в исследовании «Семья и спорт. А нужно ли это?», проявляли очень большой интерес к занятиям своих детей спортом, что приводило к укреплению отношений между родителями и детьми. У них появилась почти неисчерпаемая тема для общения. «Спортявляется своего рода платформой для отношений между родителями и детьми, и многие взрослые признавались нам, что у них наконец-то нашлась тема для разговоров со своим ребенком».

Некоторые участники исследования проявили повышенный интерес к тем видам спорта, которыми занимались их дети. Так, одна женщина честно призналась, что сама по себе никогда бы не начала заниматься теннисом, но поскольку ее ребенок стал заниматься этим видом спорта, то она сама решила попробовать, и в результате сейчас ей очень нравится держать ракетку в руках. Правда, у занятий детьми в спортивных секциях есть и другая сторона медали. Родители более взрослых детей честно признавались психологам в том, что испытали разочарование, когда становилось ясно, что их ребенок не добился успеха в спорте, несмотря на все потраченное время, деньги и душевные силы.

*Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!*

**2 неделя**

**Консультация на тему: «Утренняя зарядка - залог здорового ребенка»**

Консультация для родителей «Утренняя гимнастика — залог бодрого настроения»

Все, без исключения, **родители хотят**, чтобы их малыш рос здоровым, жизнерадостным ребенком. И при этом считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня. Очень часто дети, по вине **родителей**, опаздывают на **утреннюю гимнастику**, в то время как именно она должна стать гигиенической потребностью каждого. **Утренняя гимнастика** позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

**Утренняя гимнастика** проводится до завтрака после активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях **гимнастика** преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, **бодрое настроение у всех детей**, готовит их к последующим занятиям.

Ежедневное выполнение **утренней гимнастики** в определенное время растормаживает нервную систему ребенка после сна, активизирует деятельность всех **внутренних органов и систем**, повышает физиологические процессы обмена, увеличивает возбудимость коры головного мозга. **Утренняя гимнастика не только**"пробуждает" организм, но и даёт определенный тренирующий эффект. Перед **утренней гимнастикой стоят задачи -***«разбудить»* организм ребенка, **настроить** его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу **внутренних** органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Помимо оздоровительного значения, **утренняя гимнастика имеет и**

большое воспитательное значение: приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того развивает физические качества *(сила, ловкость, гибкость)*.

У малышей, систематически занимающихся **утренней гимнастикой**, пропадает сонливое состояние, появляется чувство **бодрости**, **наступает** эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Таким образом, **утренняя гимнастика** является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, который способствует

оздоровлению организма ребёнка.

**3 неделя**

**Консультация на тему: «Приобщение детей к спорту»**

«С какого **возраста и каким видом спорта** можно заниматься детям **дошкольного возраста**?»- с таким вопросом часто обращаются **родители к тренерам**. И нередко удивляются,когда слышат в ответ: *«Давно пора!»*

Разумеется,о настоящем **спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить**, но различные виды игр и развлечений с элементами **спорта** вполне доступны детям 5-6 лет.

Программа воспитания в детском саду уже начиная с 3 лет предусматривает **спортивные развлечения**:санки, скольжение по ледяным дорожкам, велосипед, игры на воде. В средней старшей и подготовительной группах добавляются лыжи, плавание,бадминтон, городки.

Доступность и полезность игр и **спортивных развлечений для дошколят** научно доказаны рядом исследований, практикой работы многих детских садов.

**Родителям следует знать**, что правильно, разумно подобранные игры и развлечения благотворно влияют на основные показатели **физического развития**:рост, вес, окружность грудной клетки,на развитие сердечно- сосудистой системы, органов дыхания. Дети, перенесшие простудные и инфекционные, вновь приступают к занятиям не сразу, а в зависимости от перенесенной болезни, после определенного указанного врачом промежутка времени.

Правильно организованные игры и **спортивные** развлечения укрепляют здоровье **детей**, закаливают организм,помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера ценные нравственные качества являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Для тех **родителей**,которые всерьез думают заняться **физическим воспитанием ребенка**, небезынтересно узнать что работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза больше, а кислорода в 7 раз больше, чем бездействующая.

Игры и **спортивные** упражнения нельзя проводить натощак и в плохо проветренном помещении.Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30мин. Прекращать **спортивные занятия надо за 1**.5-2 часа до ночного сна После игр и **спортивных** развлечений полезны обтирания, теплый душ, купание. Эти водные процедуры помимо превосходного закаливающего эффекта имеет и гигиенический эффект.

Приступая к занятиям следует иметь ввиду, что дети неодинаковы по своему **физическому развитию**,характеру и здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и **возрастных особенностей**, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон –вот зрительно контролируемый барометр правильной **физической нагрузки**.

Дети **дошкольного возраста** склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются. *(во вред здоровью)* Поэтому и разучивание и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности должны сменяться спокойными. **Родители** могут и должны помочь выбрать режим движений, красивую осанку, научить правильно дышать, не задерживая дыхание, сообразуясь с **физическими упражнениями**, глубоко, равномерно. Вдох делать через нос, выдох через рот.

Каждая игра и **спортивное** развлечение имеют четко очерченные границы, длятся определенное время, но **родители** по внешним признакам могут определить, не превышает ли нагрузка **физических** возможностей ребенка. При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон.

Одежда должна соответствовать погоде виду игры индивидуальным особенностям **возрасту** полу степени закаленности и состоянию здоровья ребенка. **Спортивная** одежда должна быть легкой удобной, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу ребенка.

Дети должны иметь свой инвентарь: санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона, тенниса, мячи и т. п

Он должен соответствовать **возрасту ребенка**, храниться в определенном месте. Следят за сохранностью инвентаря, особенно в старшем **дошкольном возрасте сами дети**.: очищают от снега, протирают от пыли.

Имейте ввиду, что психика ребенка неустойчивая, легко ранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание, могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы и это может надолго оттолкнуть его от того или иного вида деятельности. Указывая ребенку на ошибку, будьте тактичны. Ничто так не укрепляет веры в свои силы, как одобрение. Но и здесь надо знать меру, чтобы ребенок не зазнался. А вот малыша, которому долго не удавалось какое-то упражнение, а потом наконец получилось, непременно нужно похвалить.

Во время занятий место **родителя** зависит от конкретного вида **спортивного развлечения**: он всегда должен быть рядом, чтобы что то показать, помочь, подстраховать, представляя ему по мере обучения и усвоения движения больше самостоятельности. **Родители** также должны уметь оказывать первую помощь при травмах.

Мы надеемся, что данные **консультации помогут родителям приобщить детей дошкольного возраста к физическим упражнениям**, сделать их здоровыми и жизнерадостными.

**4 неделя**

**Консультация на тему: «Спортивные, подвижные и народные игры дома». «Спортивный уголок дома»**

Ведущей деятельностью детей **дошкольного**возраста является игра. Именно она помогает освоить ребенку опыт человеческой деятельности. В игровых условиях отношения между детьми являются практическими умениями их первых коллективных взаимодействий. Нельзя забывать, что игра является важным средством **воспитания**. Она — уникальный феномен общечеловеческой культуры, поскольку у каждого века, у каждой эпохи, у каждого конкретного этноса, у любого поколения есть свои любимые игры.

**Воспитание с помощью народных игр в дошкольных** организациях реализуется через **воспитательный процесс,** т. е. взаимодействия педагогов и детей с целью их ориентации на саморазвитие, **самовоспитание**, самообразование. Русские **народные**игры для детей носят педагогическую ценность, оказывают большое влияние на **воспитание ума**, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка, создают определённый духовный настрой, интерес к **народному творчеству.**

Подвижные игры бывают индивидуальные (одиночные), которые организуются самими детьми (игра в мяч, со скакалкой, в «классики», катание обруча…). Но потребность в общении стимулирует участников объединяться в группы. Коллективные игры имеют особое педагогическое значение.

Всем коллективным подвижным играм присущи соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели.

Каждая подвижная игра наполнена определенным *содержанием*, имеет свою *форму* и *методические особенности*.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет (образный или условный замысел, план), правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма подвижной игры – организация действий участников, возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели. Действия участников могут быть индивидуальными, групповыми или коллективными. Различными могут быть и построения играющих для игры (врассыпную, в шеренгу, в круг, в колонны). Форма игры связана с содержанием и обуславливается им.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы, им свойственны: образность, самостоятельность действий, ограничиваемая правилами, творческая инициативность, изменчивость ситуаций, элементы соревнования, эмоциональный тонус.

Любая спортивная игра произошла от народной подвижной игры. Поэтому спортивные игры – это высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Спортивные игры отличаются сложной техникой движений и определенной тактикой.

Спортивные игры являются видом спорта. По ним проводятся соревнования различного ранга. Игрокам присуждаются спортивные разряды и звания.

Некоторые народные подвижные игры могут иметь статус собственно (элементарных) подвижных игр в зависимости от цели и способов организации игры, а могут являться спортивными играми. Такие игры, как «Русская лапта», «Городки», «Крикет», «Бейсбол» и многие другие являются национальными видами спорта.

**Спортивный уголок дома**

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, 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 пополнять более сложным инвентарем различного назначения.  
  
Дома желательно иметь так называемое надувное бревно длиной 1 – 1,5м (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. По доске длиной 1,5 – 2 м, шириной 30 – 20 см ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (коленях и ладонях), перешагивает через нее.   
В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1кг для детей старшего дошкольного возраста), обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцеброс. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 Х 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 Х 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове.   
Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.   
Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка 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 погодных условий, наличия свободного времени у родителей.   
Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.   
Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:   
делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;   
избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым ускоряя процесс их развития;   
позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.