

Отчет о деятельности родительского клуба «Расти здоровый, малыш» в группе общеразвивающей направленности детей младшего дошкольного возраста №2, за 2022 – 2023 учебный год.

Родительский клуб «Расти здоровый, малыш» в группе общеразвивающей направленности детей младшего дошкольного возраста №2 направлена на пропаганду здорового образа жизни и семейных ценностей, таких как здоровье, любовь, взаимопонимание, единение и дружеские отношения средствами физической культуры. Актуальность данной работы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДООУ и семьи. Одной из распространенных и действенных форм взаимодействия с родителями является участие родителей в работе клуба, что помогло сплотить родительский коллектив и настроить их на дальнейшее сотрудничество с педагогами дошкольного учреждения.

Клубом «Расти здоровый, малыш» в 2022 – 2023 учебном году были поставлены цели и задачи:

- ✓ повышение психолого-педагогической культуры родителей и членов семьи в вопросах воспитания, физического развития и оздоровления детей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, здоровьесберегающие технологии)
- ✓ пропаганда здорового образа жизни, формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, воспитание потребности в здоровом образе жизни
- ✓ проведение комплексной профилактики различных отклонений в состоянии здоровья, физическом и психическом развитии детей
- ✓ выявление и трансляция положительного опыта семейного воспитания
- ✓ содействие сплочению родительского коллектива
- ✓ содействие развитию, гармонизация детско-родительских отношений в условиях совместной досуговой деятельности
- ✓ популяризация деятельности ДООУ среди родительской общественности

Для реализации целей и задач были проведены следующие мероприятия:

в октябре на первом заседании клуба было проведено анкетирование родителей о видах оздоровления детей дома, проведена игра «Компоненты ЗОЖ», ознакомление с физкультурно-оздоровительной работой в ДООУ, была представлена презентация «Здоровое питание малыша»; в ноябре проведена консультация для родителей «Любить спорт с малых лет» . выданы памятки на тему «Двигательная потребность дошкольника» и проведен мастер класс

для родителей по организации подвижных игр высокой подвижности «Зайцы и волк» и «Птички в гнездышках», «Лохматый пес»; в декабре для родителей провели мастер класс «Пальчиковая гимнастика в развитии речи детей», были показаны пальчиковые игры «Ягоды». «Грибы» «Фрукты»

Были проведены тематические консультации «Как сделать спортивное оборудование дома?» «Будем вместе играть и здоровье укреплять « Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Спортивные досуги «Мы с папой солдаты» -посвящённый Дню защитника Отечества : «Мама, папа я – спортивная семья».

Практическое занятие с участием родителей: «Подвижные игры на свежем воздухе»;

В группе сложилась положительная система работы с родителями воспитанников (в рамках клуба «Расти здоровый, малыш»). Родители воспитанников и дети – активные участники во всех делах детского сада, помощники педагогов. По сравнению с предыдущими годами прослеживается тенденция к уменьшению числа респираторных заболеваний, сокращается количество часто болеющих детей. К главным плюсам реализации плана родительского клуба относится: улучшение показателей по физическому развитию детей, увеличение числа активных участников образовательного процесса среди родителей — по сравнению с 2021 годом на 30 %, увеличение числа родителей, удовлетворенных работой детского сада на 15 %, создание единого здоровьесберегающего пространства «детский сад — семья». Но самое главное, чего мы достигли в проделанной работе, это то, что родители в корне сменили свое отношение к физическому воспитанию и оздоровлению детей в семье. Освоенный двигательный опыт детского сада они с успехом используют в домашних условиях. В выходные и воскресные дни родители ходят с детьми на прогулки, на природу, стараются вовремя укладывать детей спать, соблюдают время просмотра детьми телепередач. Серьезное внимание уделяют выполнению режима и воспитанию гигиенических навыков.

Приложение №1

Заседание №1 родительского клуба « Растить здоровым малыш»
в группе детей младшего дошкольного возраста №2

Цель: Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни. Ответственности за своё здоровье и здоровье своих детей.

Форма проведения: семинар-практикум.

Предварительная работа:

- 1) Изготовление пригласительных билетов.
- 2) Разработка памяток для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.
- 3) Анкетирование родителей.

План проведения:

1. Вступительное слово.
2. Анкетирование
3. Игра «Компоненты ЗОЖ».
4. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ.
5. Презентация «Здоровое питание малыша» показ презентации с обсуждением;
6. Минута благодарности.

Ход заседания

Уважаемые родители, здравствуйте! Спасибо, что вы нашли время и пришли на нашу встречу. Здравствуйтесь, кажется на первый взгляд, такое простое и обыкновенное слово. В нём всё: и тепло, и встречи, и рукопожатия друзей, и пожелание здоровья.

Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье, лишь тогда когда его теряем! И вот сегодня мы с вами поговорим об этом.

Одна из главных задач в сохранении здоровья детей являются правила поведения на дорогах. Порой мы взрослые сами виноваты в тех трагедиях, травмах, которые происходят с детьми. Ведь дети как мы с вами знаем, как губка все впитывает, если так делают взрослые, которые его окружают, значит так делать можно. Предлагаю вашему вниманию видео ролик предоставленный сотрудниками ДПС (просмотр видео ролика «Свои 5 копеек»).

Как говорится комментарии излишне. Давайте будем сами внимательны на дорогах и научим этому наших детей.

Создание проблемной ситуации для родителей

А сейчас мы с вами немного по рассуждаем.

Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос:

«Кто такой здоровый человек? (ответы родителей).

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

А теперь я предлагаю, Вам поделится, своим жизненным опытом. У меня в руках эстафетная палочка. Мы будем передавать её по кругу, и тот человек в чьи руки попала палочка, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно на всех:

« мой ребёнок будет здоров, если...»(ответы родителей)

Составление на мольберте схемы «цветок здоровья»

Как вы думаете, что влияет на здоровье наших детей?

Факторы, влияющие на состояние здоровья.

20% - наследственность

20% - экология

10% - развитие здравоохранения

50% - образ жизни

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу нам воспитателям и вам родителям нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, системно и сообща.

В детском саду оздоровление детей происходит в течение всего дня. Сейчас я познакомлю вас с некоторыми технологиями оздоровления, которыми вы сможете воспользоваться и дома, играя со своим малышом:

Утренняя гимнастика:

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Утренняя гимнастика также имеет большое оздоровительное значение, но только при условии систематичности.

Дыхательная гимнастика:

Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Артикуляционная гимнастика:

Артикуляционная гимнастика (звуковая) - стимулирует обмен процессов в клетках за счёт звуковой вибрации, позволяет улучшить микроциркуляцию в области лёгочных альвеол, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика - развитие мелких движений кисти рук, подвижности пальцев.

Подвижные и спортивные игры

Важнейшим ежедневным занятием с детьми являются подвижные игры. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх, иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем, для детей, такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.

Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Гимнастика бодрящая

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Основная цель корригирующей гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью воздушных ванн и физических упражнений.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

Прогулки

Ежедневные прогулки в любую погоду, за исключением холодных температур (ниже -15 С). Они оздоравливают и развивают. Пока дети на свежем воздухе, в группе проводится сквозное проветривание, влажная уборка.

Дневной сон

Обязательный дневной сон, как один из периодов отдыха организма.

Дневной сон детям не просто нужен, он им необходим. Об этом же говорят практически все педиатры, психологи и неврологи. Дневной сон обеспечивает правильное психическое и физическое развитие.

- Дневной сон помогает малышам справляться с эмоциями и впечатлениями, полученными ранее. Детская нервная система более подвержена эмоциональным перегрузкам.
- Дневной сон способствует более длительной концентрации внимания. Малыш становится спокойным, может долгое время играть самостоятельно и не требует повышенного внимания.
- Дневной сон благотворно влияет на психическое и физическое развитие малыша, является профилактикой различных неврологических и психологических проблем. Только во время сна восстанавливается работоспособность нервных клеток.
- Дневной сон помогает укрепить иммунитет.

Рациональное питание

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.

Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов.

В рационе детей 2-3 лет должны быть:

- молоко, кисломолочные продукты (550-600 гр. в сутки);
- мясо (120 гр., говядина, телятина, нежирная свинина, кролик);
- яйцо (1/2 в день, или 1 через день);
- рыба (30-40 гр.);
- овощи и фрукты (100-120 гр.);
- крупы, особенно овсяная и гречневая, а так же злаки: ячмень, перловка, просо;
- можно давать макароны, но не часто, т. к. они богаты углеводами;
- сахар (30-40 гр.).

Допустимые сладости: мармелад, пастила, варенье и зефир.

Физкультурные занятия

Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у детей жизненно необходимые в различных видах деятельности двигательные умения и навыки.

Культурно – гигиенические навыки

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это основа здоровой, полноценной и счастливой жизни ребенка.

Начиная с раннего возраста необходимо формировать у детей навык личной гигиены. Что делаем для этого мы, в детском саду и советуем делать Вам:

Мы учим детей:

- мыть руки по мере загрязнения и перед едой, сначала под контролем взрослого, а к концу года самостоятельно;
- насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;
- объясняем значение каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека (глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать, определять на вкус, руки – хватать, держать, трогать, ноги – стоять, бегать, прыгать, ходить, голова – думать, запоминать, туловище – наклоняться, поворачиваться в разные стороны).

Закаливание организма.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

В нашей группе, мы придерживаемся следующей схемы закаливания:

Умывание лица и рук прохладной водой, ходьба по «дорожке здоровья», воздушные ванны после сна, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сон без маечек, бодрящая гимнастика после сна, солнечные и воздушные ванны.

Презентация



Здоровое питание

В современном мире большое внимание уделяется проблеме правильного питания. Было выяснено, что для каждого человека существует свой индивидуальный рацион питания, который зависит от его возраста, веса, здоровья, физических нагрузок и других факторов.

Основные функции питания. Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Наукой твердо установлены три функции питания.

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым прежде всего относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

Четвертая функция была выявлена учеными сравнительно недавно. Она заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и особенно от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.

Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене за тратится около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физическую нагрузку, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



Интересные факты

Энерготраты «стандартного» человека (массой 60 кг) при различных видах деятельности, ккал/ч

Сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Домашняя работа (уборка)	120-240
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600
Плавание	180-400
Гребля	150-360
Работа в лаборатории стоя	160-170
Работа в лаборатории сидя	110
Делопродводство	100

Энергетическая ценность некоторых продуктов, ккал на 100 г

Хлеб ржаной	170
Хлеб пшеничный	240
Пирожные	320-540
Сахар	379
Молоко	59
Масло сливочное	749
Сыр российский	371
Масло подсолнечное	899
Картофель отварной	82
Яблоки	39
Говядина отварная	254
Котлеты говяжьи	220
Яйца (1 шт.)	63
Треска отварная	78
Сок виноградный	71

Питание дошкольников

В этом возрасте питание должно быть ещё более разнообразным. Расширяется набор продуктов, увеличивается их объем, усложняется кулинарная обработка блюд, приближаясь к общепринятой.

1. Основными в питании остаются **молоко и молочные продукты**. Очень полезны комплексные закуски из **свежих овощей** в сочетании с фруктами, ягодами, растительным маслом или сметаной. Овощи можно также отваривать, жарить, тушить.
2. Из мяса можно готовить котлеты, тушить, отваривать, жарить его. В меню вводится разнообразные блюда из **рыбы**.
3. В качестве первого блюда рекомендуются **бульоны** из мяса, кур, рыбы, овощей, грибов. Можно заправлять их **овощами, лапшой, картофелем, крупой** и т.д. Шире используются **субпродукты**.
4. Полезны каши из всех видов **круп**, особенно с овощами и фруктами.
5. Исключается из меню **маргарин, жирные сорта мяса и рыбы, копчености, острые приправы и специи!**



Лечебное питание при ожирении

Основные принципы:

- Назначение **малокалорийной (редуцированной) диеты**;
- **Ограниченное введение углеводов**, особенно **быстроусвояемых и быстрорастворимых** (сахар);
- **Ограничение жиров животного происхождения** и **увеличения растительных жиров** в рационе;
- **Создание чувства сытости** благодаря **малокалорийной, но значительной по объему пище** (сырые овощи и фрукты);
- **Многократное, 5-6 разовое, питание**; **исключение продуктов, возбуждающих аппетит**;
- **Ограничение соли в пище (до 5 г)** и **ограничение жидкости (до 1-1,5 л)**;
- **Использование так называемых зигзагов в питании** (контрастные, разгрузочные дни);

Запрещаются: конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, мороженое и другие сладости, острые пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчица, хрен, алкогольные напитки

Приложение №2

Многие родители, глядя на свое чадо, которое все свободное время проводит в гаджетах, задаются вопросом, как приучить ребенка к спорту, ведь спортивная нагрузка необходима для полноценного физического развития и здоровья в целом.

На самом деле, если у вас возник этот вопрос, вы уже на полпути к победе, ведь без участия родителей ребенок сам не встанет с кресла и не пойдет заниматься.

В этой статье мы рассмотрим, как приучить малыша к спорту в самом раннем или в школьном возрасте, чтобы физическая активность стала для него нормой во взрослой жизни.

Влияние спорта на развитие ребенка

Влияние спорта на развитие ребенка огромно. Многие ошибочно думают, что спорт влияет только на физические данные, но многочисленные исследования доказали, что физические нагрузки также положительно влияют на психическое и умственное развитие малыша.

Рассмотрим, чем же полезны физические нагрузки для детей:

- **Физическое развитие.** При занятиях спортом с малых лет малыш растет физически сильным и развитым. Регулярные тренировки позволяют сформировать правильную осанку, избежать проблем с сердечно-сосудистой системой, укрепить иммунитет, предупредить заболевания дыхательной системы и повысить выносливость. Физически крепкие дети менее подвержены сезонным заболеваниям и развитию хронических болезней;
- **Умственное развитие.** Практически любые активные игры развивают быструю реакцию, мышление и помогают создавать логические связи. Доказано, что дети, занимающиеся в спортивных секциях, в школе показывают более высокие результаты по сравнению со сверстниками, ведущими пассивный образ жизни. Это обусловлено не только выполнением задач на тренировках, но и обогащением мозга кислородом во время занятий, что способствует концентрации внимания и легкому усваиванию учебного материала;
- **Психическое развитие.** Психическое здоровье – это важная составляющая гармоничного развития. Спорт укрепляет психику и прививает ребенку чувство собственного достоинства. На тренировках ребят учат самоконтролю и дисциплине. В результате малыш более спокойно реагирует на замечания,

учится решать конфликтные ситуации и адекватно реагировать на критику. В целом физические нагрузки укрепляют нервную систему, а значит, делают ребенка более устойчивым к негативным психологическим факторам.

Основной задачей родителей является привить ребенку любовь к спорту с самых ранних лет. Отдав малыша в секцию без предварительной подготовки, скорее всего родители столкнутся с нежеланием крохи заниматься, с постоянными капризами и многочисленными уловками для пропуска занятий.

Такая ситуация не прибавит здоровья, а может даже и навредить, окончательно отбив у малыша желание заниматься спортом.

Отдавая свое чадо в секцию, не забудьте оформить спортивную страховку ребенку. Полис страхования может оформляться только на время тренировок и соревнований или с покрытием 24/7.

Для детей лучше оформлять круглосуточный полис, ведь такая страховка покрывает не только спортивные травмы, но и любые другие несчастные случаи в повседневной жизни.

Как привить ребенку любовь к спорту

В первую очередь родители должны понимать, что любовь к спорту – это черта семейная. Если вы сами ведете пассивный образ жизни, все время проводите за компьютером или телевизором, ожидать от ребенка любви к спорту абсурдно.

Даже если вы каждый день будите ему говорить, что нужно заниматься, а сами не подниметесь с кресла, малыш будет всеми способами избегать занятий. Единственный верный путь – это показать малышу пример. Более того, пример этот должен быть не единичным, это должен быть семейный образ жизни.

Но ненужно пугаться, от вас не потребуется записываться в спортивный клуб или завоевывать олимпийскую медаль. Все что от вас требуется, это ежедневно всей семьей делать утреннюю зарядку, а по выходным играть в подвижные игры или выезжать на природу.

Это только первый шаг к тому, чтобы ваш ребенок полюбил занятия спортом, также специалисты советуют родителям выполнять три важных правила, чтобы не отбить у малыша желание заниматься спортом, а именно:

- Начинайте заниматься сами и подавайте пример;

- Не навязывайте вид спорта, пусть выберет сам;
- Чаще хвалите и никогда не ругайте, если что-то не получается.

Помимо этого родители должны мотивировать ребенка на занятия спортом. Для этого малышу необходимо создать все условия, которые помогут заинтересовать малыша и сделать занятия веселыми и увлекательными.

Прививаем любовь к спорту с детства – проверенные методы

Психологи и тренеры предлагают родителям проверенные методы вовлечения ребенка в спорт. Если вы сами увлекаетесь спортом, берите малыша с собой на тренировки, водите на соревнования любимых команд, смотрите вместе спортивные передачи и объясняйте смысл каждой спортивной дисциплины.

Молодые мамы сегодня могут воспользоваться уникальным предложением от фитнес-клубов, которые предлагают занятия для детей, в то время пока занимаются их мамы. Также для привлечения детей в спорт используйте следующие методы:

- Новая спортивная форма

Спортивная форма – это важный атрибут приучения ребенка к спорту. Будет лучше, если кроха сам выберет себе спортивный костюм, футболки и кроссовки. Родителям же следует проследить, чтобы все вещи были качественными и пошиты из натуральных материалов.

Если форма покупается не для домашних занятий, а для тренировок в секции, перед ее покупкой посоветуйтесь с тренером. Некоторые дисциплины требуют особой экипировки, такой как щитки, каски, а также определенных спортивных костюмов.

Например, для занятий велоспортом требуется приобретать специальные шорты и вело туфли, а занятия единоборствами требуют покупки специальных кимоно.

- Спортивный инвентарь

Приучайте детей к спорту с детства. Для этого покупайте им не только современные гаджеты, но и яркие мячи, скакалки, обручи и тд. Прекрасным вариантом привлечения ребенка к спорту станет покупка шведской стенки,

ведь ни один непоседа не сможет пройти мимо такого интересного спортивного уголка.

Ребенку школьного возраста для активных развлечений можно приобрести ролики, скейтборд, футбольный мяч, баскетбольное кольцо и тд.

- **Похвала и гордость**

Главное правило, для того чтобы привить любовь к спорту у ребенка – никакой критики, только похвала и гордость за достижения. Это относится к самым маленьким деткам, ведь они очень чутко реагируют на критику.

Похвала же наоборот будет стимулировать малыша добиваться больших успехов и разучивать новые упражнения. Если ваш малыш уже посещает секцию, вы обязательно должны присутствовать на каждом соревновании, ведь в этот момент ему просто необходима поддержка и ваша гордость за его победу.

- **Спортивные площадки и летние лагеря**

На каникулах детей необходимо водить на детские спортивные площадки, а с 7-8 лет при возможности отправлять в летние лагеря

Коллективные подвижные игры, походы, соревнования и другие мероприятия подстегнут у ребенка интерес к спорту и подарят положительные эмоции, что сформирует любовь к спортивным занятиям. Особенно детям нравятся спортивные летние лагеря, где они могут жить в палатках, ходить в походы, жечь вечерние костры и изучать навыки выживания в дикой природе.

Если вы опасаетесь отправлять своего малыша в такой лагерь, вполне подойдет и обычный школьный лагерь с экскурсиями, ежедневной зарядкой и активными играми.

Выбор секции

Выбирать секцию нужно с учетом характера и физических особенностей ребенка. Не нужно навязывать малышу определенную секцию, пусть попробует несколько кружков или запишется туда, куда ходят его друзья.

Смена секции не должна пугать родителей, не препятствуйте, если вдруг юный спортсмен решил уйти в другой спорт, ведь он только начинает свой путь и должен найти секцию, где ему будет максимально комфортно.

.

Самое раннее занятие спортом

В идеале самое раннее занятие спортом должно состояться в первые месяцы после рождения. Многие родители сегодня записываются в специальные секции плавания с младенцами, и это правильно.

Ранняя гимнастика в бассейне или ванне убережет малыша от таких недугов как внутричерепное давление, повышенный тонус мышц, укрепит иммунитет и нервную систему.

В спортивную секцию можно отдавать в отдельных случаях с 3 лет, но обычно на не травмоопасные виды спорта принимают малышей от 5 лет.

Ошибки родителей

Часто в нелюбви к спорту у ребенка виноваты, как ни странно сами родители. Все дело в том, что решив, вырастить свое чадо здоровым и сильным, и отдав его в спортивную секцию, родители совершают ошибки, которые напрочь убивают в ребенке желание заниматься.

Рассмотрим типичные ошибки родителей при выборе спортивной секции для ребенка:

- Запись в секцию при поступлении в первый класс. Если ваш малыш до того как пойти в школу не занимался спортом, не нужно отдавать его в секцию в первом классе. В первый год учебы ребенок и так находится в постоянном стрессе, ему приходится менять режим дня, повышается умственная нагрузка, и занятий спортом он может просто не выдержать. В результате успехов не будет ни в учебе, ни в спорте;
- Выбор секции по желанию родителей. Часто можно встретить такую ситуацию, когда ребенок не хочет ходить на занятия, потому что они ему просто не интересны. Но родители настаивают, чтобы он посещал занятия и показывал результаты. Не нужно заставлять ребенка, пусть лучше он сам выберет для себя спорт, ведь только так он будет посещать кружок с удовольствием;
- Выбор секции без учета характера и темперамента. Например, если ваш малыш тихоня и с трудом идет на контакт, не нужно отдавать его в активный спорт, чтобы он стал активнее и смелее.. Также перед записью в секцию вы можете пройти специализированное тестирование в специализированном центре, где помимо характера будет определена и физическая предрасположенность ребенка к определенным видам спорта;
- Излишняя требовательность. Многие мамы и папы требуют от малыша скорых результатов в спорте. Они начинают сравнивать его с другими детьми, указывать на промахи и критиковать за отсутствие грамот и побед.

Делать этого категорически нельзя, наоборот, ищите поводы для похвалы и подмечайте любую даже самую маленькую победу;

- Выбор тренера. Если, отдав ребенка в секцию, вы видите нежелание крохи ходить на занятия и полное отсутствие результатов, поговорите с ребенком. Возможно, ему не нравятся методы тренера или он просто боится его. Если этот так, лучше перевести малыша в другой кружок, чтобы полностью не отбить у него желание к занятиям спортом.

Может ли спорт навредить ребенку

По мнению специалистов неправильно подобранный вид спорта или неверно составленный график занятий действительно вместо пользы могут принести вред ребенку. Особенно это касается занятий в дошкольном и младшем школьном возрасте.

По мнению врачей до 10 лет занятия спортом должны носить общеукрепляющий характер без интенсивных нагрузок и ежедневных тренировок.

Особое внимание при выборе секции необходимо уделить в младшей школе. Тренировки не должны мешать учебе и у ребенка еще должно оставаться время на отдых и прогулки с друзьями.

Несомненно, прививать любовь к спорту нужно с детства, но делать это необходимо правильно и без перегибов. Физические занятия должны в первую очередь приносить удовольствие ребенку, ведь только в этом случае спорт пойдет на пользу.

Если вы заметили, что ваш малыш пассивен, не хочет учиться, все время проводит в планшете или телефоне, у него нет друзей, и его ничего не интересует, пора бить тревогу. Поговорите с ребенком и выберите для него интересный вид спорта и уже через несколько недель вы заметите, как ваш ребенок начнет меняться.

Приложение №3

Заседание родительского клуба на тему: «Значение пальчиковой гимнастики в развитии речи детей дошкольного возраста»

Цель: создание эмоционально-положительного настроения на совместную работу, атмосферу взаимного доверия между родителями и воспитателями; сформировать у родителей представление о роли пальчиковых игр в развитии детей.

Задачи для педагогов:

- познакомить родителей с приемами развития мелкой моторики рук детей дошкольного возраста
- показать способы и приёмы проведения пальчиковой гимнастики;
- познакомить с правилами проведения пальчиковой гимнастики;
- развивать речь детей, расширять словарный запас.

Задачи для детей:

- развивать мелкую моторику пальцев рук детей, речевые способности, учитывая возрастные и индивидуальные особенности ребёнка;

Задачи для родителей:

- учитывать опыт детей, приобретенный в детском саду;
- создавать в семье благоприятные условия для проведения пальчиковой гимнастики.

Средства достижения поставленных задач:

- применение пальчиковой гимнастики во время досуга детей;
- использование пальчиковой гимнастики на занятиях, на прогулке и т.д.;
- информационные листы для родителей;
- разучивание стихов, потешек;

Место проведения: помещение группы.

Подготовка к заседанию родительского клуба:

- 1.Приглашение родителей на заседание.
- 2.Распечатка пальчиковой гимнастики.
- 3.Памятка для родителей «Как проводить пальчиковую гимнастику»
- 4.Подготовка музыкального сопровождения.

План проведения.

1.Вступительный этап:

-Сообщение воспитателей «Значимость и сущность пальчиковой гимнастики для развития речи и головного мозга детей дошкольного возраста.

2.Основной этап:

— Знакомство родителей с комплексом пальчиковой гимнастики.

3. Заключительный этап:

- Продуктивная деятельность детей совместно с родителями – рисование «Мое настроение»

Ход мероприятия

Вступительный этап.

В помещении звучит мелодия. Родители с детьми проходят в группу, присаживаются на стульчики.

Воспитатель.

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады видеть вас на нашей встрече. Сегодня мы с вами собрались на заседание родительского клуба, чтобы рассказать вам о значимости и сущности пальчиковой гимнастики для полноценного развития ребенка, а также познакомить вас с тем, как ее проводить.

Еще В.А. Сухомлинский говорил, что «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

На всех этапах жизни ребенка, движения пальцев рук играют важнейшую роль. Самый благоприятный период для развития речи - до 7 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно

в этом возрасте необходимо развивать все психические процессы, в том числе и речь ребёнка.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются «мощным средством» повышения работоспособности головного мозга. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь. Понимание педагогами и родителями значимости и сущности мелкой моторики рук помогут развить речь ребёнка, оградят его от дополнительных трудностей обучения.

Пальчиковая гимнастика способствует развитию речевых центров коры головного мозга. Методика и смысл пальчиковой гимнастики заключается в том, что нервные окончания рук воздействуют на мозг ребёнка и мозговая деятельность активизируется. Другими словами, формирование речи ребёнка совершается под влиянием импульсов идущих от рук.

Занятия пальчиковой гимнастикой помогут ребенку научиться быть настоящим хозяином своих пальчиков, совершать сложные манипуляции с предметами, а значит, подняться еще на одну ступеньку крутой лестницы, ведущей к вершинам знаний и умений.

Кроме этого, пальчиковые игры — прекрасный способ развлечь ребенка и с пользой провести время в очереди в поликлинике, во время путешествия на поезде или в самолете. Но и в обычных ситуациях им чаще стоит уделять время

Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат понимать смысл речи. Повышают речевую активность ребёнка.

3. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой.

4. Ребёнок учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.

5. Овладев многими упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.

6. В результате пальчиковых упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Итак, речь ребёнка совершенствуется под влиянием импульсов от рук, точнее от – пальцев. Ребёнок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты психические функции, речь.

Актуальность данной проблемы очевидна на сегодняшний день и заключается в том, что многие современные концепции дошкольного образования признают незаменимое влияние пальчиковых игр на речевое развитие ребёнка, а также проблема вызвана недостаточным просвещением родителей в данном вопросе.

На разработку темы заседания повлияла необходимость ориентировать родителей на правильный выбор пальчиковой гимнастики для детей, взаимодействие с ребёнком в процессе этих упражнений.

Основной этап

Дети и родители становятся в круг, напротив друг друга (родитель со своим ребенком).

- Проведение игры «Ладони»

Также стоя в кругу родитель делает шаг налево, и становится с другим ребенком.

- Проведение коммуникативной игры «Дрозд».

Дети и родители садятся на стулья по периметру группы, воспитатель – напротив. Проводится комплекс пальчиковой гимнастики:

- «Семья»;

- «Сорока – белобока»;

- «Капуста»;

- «Замок»;

- «Мышка»;

- «Помощники»;

- «Котик»

3. Заключительный этап

Родителям с детьми предлагается сесть за столы и нарисовать свое настроение по замыслу. Материалы и оборудование для изображения выбираются самостоятельно (краски, карандаши, фломастеры, пастель; кисти, салфетки, пальчики и т.д).

По окончании – демонстрация работ.

Памятка для родителей

Как проводить пальчиковую гимнастику?

- Прежде чем предлагать пальчиковую игру (гимнастику) ребенку, познакомьтесь с ней сами, разберитесь с движениями пальцев.
- Для разминки и подготовки к проведению игр предложите ребенку пальчиком правой, а затем и левой руки нарисовать круг, линию — вертикальную и горизонтальную. Если игра предполагает движения одной рукой, то постепенно ребенок должен научиться выполнять движения пальцев и правой, и левой рукой. Пусть ребенок сжимает и разжимает кулачок.
- После такой разминки прочитайте стихотворение и покажите движения пальцев и кистей. Покажите ребенку, как «рассказывать» стихи руками. Пусть он повторяет за вами, а затем постепенно выполняет упражнение самостоятельно. Хорошо, если ребенок сможет придумать новые игры, слова, образы и движения. Выучив одну игру, он обязательно постарается инсценировать другие стишки и песенки. Если ребенок не выполняет упражнение в точности, а фантазирует, не сердитесь, отнеситесь к этому как к творческому подходу. Если у него плохо получается повторять за вами, помогите ему. При возникновении трудностей можно взять руку ребенка и сделать движение вместе с ним. После заучивания движений можно обходиться только словесным описанием.

Сразу много игр давать не стоит, ограничьтесь одной-двумя в день. Лучше повторите каждую игру два-три раза. И старайтесь найти удобное время, когда и вы, и ребенок готовы с удовольствием провести несколько минут вместе за интересным и полезным занятием

Приложение №4

Консультация для родителей «Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата ребенка в семье»

Когда говорят о заболеваниях опорно-двигательного аппарата, это свидетельствует, как правило, об ослаблении всего организма. Все родители хотят, чтобы их дети росли активными и крепкими. Но, к сожалению, в настоящее время врачи бьют тревогу: состояние здоровья молодого поколения ухудшается год от года. Особенно часто среди детей и подростков стали встречаться различные заболевания опорно-двигательного аппарата. Неумолимая медицинская статистика свидетельствует, что у 40% детей и подростков отмечаются патологии суставов, а у 80% школьников старших классов имеются нарушения осанки. Какие же нарушения осанки чаще всего встречаются в детском возрасте? 1. Плоская спина - формируется в том случае, если у ребёнка не выражены физиологические изгибы позвоночника. У такого пациента страдает амортизация при движениях и ходьбе, что является прямой причиной развития заболеваний межпозвоночных дисков. В этом случае помочь может лечебная физкультура, лечение позой и положением, а также специальные корсеты. 2. Вялая осанка - при этом виде нарушения у ребёнка опущены и сведены вперёд плечи, наблюдается переразгибание в пояснице, мышцы брюшного пояса ослаблены. При этом в начальных стадиях осанка исправляется при выведении плечевого пояса в нормальное положение. Это нарушение также хорошо корректируется занятиями физкультурой. 3. Круглая спина - не исправляется, если попытаться "расправить" плечи, так как при этом виде нарушения осанки изменения возникают уже на уровне тел позвонков. Могут страдать даже внутренние органы - сердце и лёгкие (при выраженной деформации). В этом случае полностью устранить нарушение осанки, к сожалению, не удастся, но упомянутые уже занятия лечебной физкультурой и ношение специального корсета способны замедлить прогрессирование заболевания. Кроме перечисленных выше видов нарушений осанки, довольно распространён среди детей и сколиоз - это заболевание опорно - двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси, ведущее к нарушению функции грудной клетки, а также к косметическим дефектам. Осложнения не леченого сколиоза: деформация грудной клетки, ограничение функций лёгких, сердечная недостаточность (из-за повышенного давления со стороны грудной клетки), холецистит, простатит, бронхиальная астма. Нарушения осанки приводят к повышению нагрузки на тазобедренный сустав и свод стопы, формируя плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя. Боли в стопах, коленях, бедрах, спине. Неестественная походка и осанка. Легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие. «Тяжелая» походка, косолапие при ходьбе. Тошнота и рвота. Деформированные стопы (плоская стопа, искривленные, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце, безобразно широкая стопа). Колени (прогнутые наружу или внутрь); бедра (вывернутые), непропорционально развитые или недоразвитые мышцы ног и голени. Искривление осанки - это далеко не безобидная патология, грозящая лишь косметическим дефектом. Она приводит к тому, что в межпозвоночных хрящах начинают происходить дегенеративные изменения, что ведет к ущемлению нервных волокон, кровеносных сосудов питающих спинной и головной мозг. В итоге даже у детей может диагностироваться остеохондроз. Остеохондроз — комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски. В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз. Отрицательно сказываются на дисках нерациональная и несимметричная работа мышц позвоночника, а именно: при неправильных привычных позах, при недостаточной разминке, при ношении сумок на плече, при использовании мягких подушек и матрацев. Стимулятором патологических процессов может выступать плоскостопие. Если стопа не обеспечивает должную амортизацию взаимодействий с опорой, последнее приходится делать позвоночному столбу. Ожирение — также способствует остеохондрозу позвоночника. Излишняя жировая ткань, откладываясь в разных местах, усложняет поддержку равновесия и перегружает межпозвоночные суставы. Что является причиной увеличения заболеваемости опорно-двигательного аппарата у детей? В этом отчасти повинны плохая экология наших городов, наследственная предрасположенность, “быстрая” еда. Но самое большое значение в развитии искривлений позвоночника, остеохондроза, плоскостопия имеет малоподвижный образ жизни детей. Дети ежедневно по 5-6 часов проводят сидя за партой в школе, затем, придя домой, еще в течение 3-4 часов выполняют домашние задания, а после этого усаживаются перед экраном телевизора или начинают играть в различные компьютерные игры. Ребенок не тренирует свои мышцы, не укрепляет мышечный корсет, помогающий позвоночнику находиться в правильном физиологическом положении. В результате нередко возникают боли в спине, шее, начинают беспокоить головные боли. Длительное пребывание за компьютером приводит к ущемлению нервов и появлению болей в плечевом или лучезапястном суставе. Ущемление нервных корешков может имитировать различные заболевания внутренних органов, и родители долго обследуют ребенка, а

причина его недомоганий - искривленный позвоночник. Какой же должна быть профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей? Слово “профилактика” в переводе с древнегреческого языка означает “защита”. В современном понятии профилактикой заболеваний называют комплекс мероприятий по предупреждению и устранению причин, вызывающих возникновение той или иной патологии. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата должна проводиться у детей систематически и в школе, и дома. В школе основной мерой профилактики заболеваний опорно-двигательной системы являются уроки физкультуры. Но основные действия по предотвращению развития патологических процессов в ОДА должны предприниматься в домашних условиях под тщательным контролем родителей. Для ребенка следует разработать режим дня, предусматривающий чередования видов деятельности. Данное расписание необходимо тщательно соблюдать. - Во время занятий обращать внимание на правильную позу сидящего за столом ребенка, он не должен сутулиться, и изгибаться в сторону. - Письменный стол и стул тщательно подбирают под рост ребенка. - Правильное освещение стола и использование специальных подставок для книг помогает избежать появления сутулости. - Немаловажно нормализовать питание ребенка, не допускать развития ожирения. В ежедневном рационе обязательно должны быть свежие фрукты и овощи, соки, хлеб грубого помола, крупы, молочные продукты. Очень полезно давать детям рыбу и морепродукты. А вот шоколад, кофе, крепкий чай, кока-кола, копченые колбасы, маринады должны употребляться как можно реже. Утро ребенка обязательно нужно начинать с гимнастических упражнений, направленных на укрепление и активизацию различных отделов опорно - двигательного аппарата. Для позвоночника очень полезны висы на турнике, а для мальчиков висы дополняются подтягиваниями. Для растяжения позвоночника выполняют наклоны корпуса и головы вперед - назад, вправо - влево, вращательные движения телом. После этого начинают разрабатывать остальные суставы. Начинают упражнения с движений в плечевых суставах, затем идут локтевые, лучезапястные, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы. Таким образом, должен соблюдаться принцип “сверху вниз”. Во время утренней зарядки ребенок должен выполнять и упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса. Заканчивать зарядку желательно водными процедурами, обладающими закаливающим действием. Ребенку необходимо достаточно времени проводить на свежем воздухе, играя в подвижные и спортивные игры, бегая, прыгая. Такие действия не только укрепляют суставы и мышцы, но и улучшают общий обмен веществ, развивают ловкость, красоту движений. Рекомендации и для детей и для взрослых:

- - спать на жесткой постели, спать без подушки или на плоской и жесткой подушке;
- - спать на животе;
- - формировать «мышечный корсет» для укрепления спины;
- - разрабатывать позвоночник активными движениями во всех направлениях;
 - - чаще висеть на перекладине, чтобы «разгрузить» межпозвоночные диски;
 - - сидеть на жестком стуле или табурете, стараясь держать спину прямо;
 - - регулярно плавать (без конкретных указаний, каким именно стилем). Для правильной осанки детям полезно:
- Кататься на велосипеде с высоко поднятым рулем;
- Плавать;
- Стрелять из лука (если нет сколиоза);
- Приседать, ползать на четвереньках;
- Поднимать и спускаться по шведской стенке;
 - Тренировать координацию движений: делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну;
- Носить ранец до 6-7 класса; Чего не следует делать:
 - Чрезмерное подгибание ног под сиденье стула неблагоприятно для кровотока в ногах.
 - Вредно класть ногу на ногу.
 - Когда человек пишет, рисует, его локти должны находиться на столе.
 - Одежда, ремень и браслет часов не должны быть тугими, что бы не ухудшать кровоток в соответствующих частях тела.

При соблюдении этих не хитрых правил, можно избежать больших проблем!

Приложение №5

Консультация для родителей: «Как сделать спортивное оборудование дома»

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, будет способствовать закреплению двигательных навыков, полученных в детских садах, 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 пополнить более сложным инвентарем различного назначения.

Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50х50см. и высота 15см, в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезть па ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

К потолку или в дверном проеме на шнуре молено подвешивать большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем подпрыгнув, будет доставать до него. В пашне мяч молено подвесить на уровне поднятой руки, а затем, после освоения движений, его молено поднять повыше на 5-8см.

Также дома желательно иметь так называемое надувное бревно. Его длина может быть 1-1.5 м. Можно использовать матрац, одеяло. Через него ребенок вначале переползает, затем перепрыгивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает.

По доске, которая находится в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1, 5-2м, ширина 20-30 см. Усложнить освоенное движение молено приподняв один конец доски сначала на 10-15см., затем всю доску молено приподнять на 10-15см., поставив ее на специальные подставки. На первых порах доску молено заменить дорожкой из клеенки, прикрепленная к небольшим палочкам. Она удобно свертывается и раскатывается самим ребенком.

На такую дорожку молено нашить большие круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обручи диаметром 15-20 см, 50-60см, скакалки.

Молено самим сшить и надувные мешочки. Маленькие (6-9см. масса 150гр.) метать в цель и большие (12-16см. масса 400гр.) для развития правильной осанки, нося их на голове.

Интерес для упражнений цветной шнур-косичка (длина 60-70см.) Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются, па одном из них пришивается пуговица, на другом петля. Сделав из такого шнура круг, его молено использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит домиком.

Интересные упражнения в перешагивании молено выполнять на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и перекладин из тесьмы, которые устанавливаются чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов. Пособие кладется на пол.

Располагать спортивный уголок дома следует ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.

Приложение №6

Консультация для родителей "Будем вместе мы играть и здоровье укреплять"

Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако, как добиться этого, многие не знают.

Известно, что игра – основной вид деятельности детей. Она жизненно необходима для сохранения и укрепления их здоровья и физического развития. Ещё в древние времена игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Один из величайших медиков древности – римский врач Клавдий Гален прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч.

Движение – это тоже эффективное лечебное средство. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки, лазание и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения. Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, что очень важно при возникновении простудных инфекционных заболеваний, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки.

Все дети любят двигаться, бегать наперегонки, прыгать, играть в мяч, кататься на велосипеде. Такая активность помогает им получить необходимую физическую нагрузку, развивать физические качества. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, а это приводит к развитию выносливости.

Во время проведения подвижных игр дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

Родители не только сохраняют здоровье своего ребенка, но и стараются укрепить его. Часто, многие даже не знают, как подготовить место для подвижных игр и физических упражнений?

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение подвижным играм и упражнениям на свежем воздухе. Если, наши

погодные условия не позволяют вам играть с ребенком на улице, тогда следует хорошо проветривать помещение.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки и т.д.). Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, взбираться по лестнице, качаться, перепрыгивать и т. п.

«Как заинтересовать ребенка подвижной игрой и физическими упражнениями?» - спрашивают многие молодые родители. Ответ достаточно прост: здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет новые задания, играет в подвижные игры.

Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать игры в скучный урок. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет. Пробудить у ребенка интерес к физическим упражнениям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к физическим упражнениям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Например, некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует всячески привлекать к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, побуждением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы физические упражнения. В первую очередь для того, чтобы не болеть, чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать — кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания.

Когда и сколько заниматься?

Продолжительность разная: она зависит от возраста ребенка (2 летнему ребенку — достаточно 10 минут, а с 7 летним ребенком можно играть и 45).

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе – чаще всего она предоставляется в выходные дни.

Во время утренней зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренней гимнастики – не более 10 мин.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять, покататься на детском самокате или велосипеде, поиграть на свежем воздухе. После обеда – необходим покой. После сна – полезны непродолжительные взбадривающие упражнения.

Во второй половине дня больше времени нужно уделять для освоения разнообразных движений с предметами (игрушками, велосипедами, самокатами, лыжами) и для упражнений на различных снарядах (гимнастических стенках, качелях, горках) – желательно в обществе сверстников или братьев и сестер.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. После ужина заниматься с детьми подвижными играми и упражнениями не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток), а кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Во время совместных подвижных игр и физических упражнений взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т. д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, ловкий, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений.

Эмоциональную силу игры необходимо использовать для дальнейшего сохранения и укрепления здоровья, а именно для развития красивой походки, быстрого бега, смелых прыжков и скачков, ловкого лазанья и метания. При выборе игры надо основательно продумать, что вы хотите разучить с ребенком, какой вид двигательной деятельности хотите для него избрать. Почти каждое упражнение можно быстро превратить в игру, дав ему какое-нибудь симпатичное название (в соответствии с интересами ребенка: ходить грациозно, как принцесса или прыгать высоко, как супер-герой) и определив, как проводить игру, с чего начать и, конечно, установив простые правила. Для некоторых игр необходим коллектив, по меньшей мере, из 3 детей. Если же у ребенка нет братьев и сестер, детский коллектив, как правило, заменяют родители. Объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все

движения. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

И помните физические упражнения и игры только тогда принесут ребенку пользу, когда ими занимаются систематически и с удовольствием. И что самое приятное, что играя с вами, дети так заливисто хохочут, что улыбается самый хмурый папа или строгая уставшая мама.

Приложение № 7

Консультация для родителей: «Чтобы зубы не болели».

Рост, развитие и состояние здоровья ребенка тесно связаны с формированием и функцией зубочелюстной системы. Когда зубы здоровы и правильно расположены, ребенок спокойно откусывает любую пищу и пережевывает ее. Здоровые зубы измельчают пищу тщательно, она пропитывается слюной, что обуславливает хорошее усвоение питательных веществ, повышение аппетита.

Если у ребенка разрушены, слизистая оболочка не здорова или зубы верхней и нижней челюсти неправильно расположены по отношению друг к другу, ребенок с трудом откусывает пищу, плохо ее пережевывает. При этом в желудок поступает грубая, недостаточно измельченная, плохо пропитанная слюной и загрязненная микробами из разрушенных зубов пища. Она может стать причиной развития воспаления слизистой оболочки желудка и других заболеваний. У детей, имеющих отклонения прикуса, помимо нарушения основной функции жевания, нередко отмечаются ротовое дыхание, неправильное глотание, нарушение речи.

Возраст от 3 до 7 лет – период интенсивного роста и развития челюстей. В это время начинается смена молочных резцов на постоянные и прорезывание первых постоянных зубов. Все это создает благоприятные условия для устранения выявленных отклонений в формировании прикуса и привития навыков правильного откусывания, пережевывания и глотания пищи, дыхания и правильной речевой артикуляции. В числе причин развития неправильного прикуса следует назвать наличие вредных привычек – сосание или прикусывание губ, щек, языка, пальца, или каких – либо предметов. Отучить детей от вредных привычек не просто. На это требуется много времени, внимания, настойчивости со стороны взрослых.

Если родителям не удастся своими силами устранить у ребенка вредную привычку, необходимо обратиться к специалисту. При привычках, связанных с неправильно протекающими функциями жевания и глотания, также существуют приемы их устранения.

Жевательная мускулатура нуждается в постоянной тренировке. Ее обеспечивает твердая, грубая пища, требующая активного жевания: свежие овощи, фрукты, особенно твердые сорта яблок, черный хлеб, сухари. Такая пища необходима для нормального развития зубов и челюстей ребенка.

Для формирования правильного глотания не следует приучать ребенка запивать твердую пищу. В случае, когда у детей сильно нарушена функция жевания, следует обратиться за помощью к врачу – ортодонту, который применит специальные упражнения для нормализации жевания

Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!

*В банане и йогурте,
В горстке малины-
Повсюду чудесные
Есть **витамины**.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней!*



Витамины и микроэлементы детям нужны постоянно. Но, как известно, зимой их становится меньше. Как бороться с витаминной недостаточностью и откуда получить ценные для детей витамины? Сильная витаминная недостаточность у детей бывает в трех возрастных периодах: до 3-х лет, 5-7 лет и 11-15 лет.

Симптомы авитаминоза у детей

Организм человека способен сам вырабатывать витамины – но не все и только в небольшом количестве (это происходит в кишечнике). Поэтому основной источник этих ценных веществ - продукты питания. Как только рацион становится не полноценным, появляются признаки дефицита полезных элементов. Есть симптомы, указывающие на это.



1. Ребенок становится вялым, мало двигается, капризничает.
2. У него наблюдается усталость и равнодушие к любимым игрушкам и занятиям, нарушения сна (плохо засыпает, мучает бессонница)
3. Он часто болеет и долго выздоравливает.
4. Ногти у ребенка слоятся, волосы тускнеют, кожа пересыхает, на ней появляются отдельные прыщики.

В таком случае обязательно обратитесь за консультацией к врачу. Это может быть проявление сложных заболеваний, но, как правило, такие признаки появляются тогда, когда организму чего-то не хватает, а именно витаминов и минералов.

Сбалансированный рацион станет прекрасной профилактикой авитаминоза:



Витамином А ребёнка обеспечат: морковь, апельсины, мандарины, масло, сыр, яйца, печенька, яблоках, гранатах.рыбий жир, а также он содержится в молоке, молочных жирах, яичном желтке, в печени животных.

Как правильно готовить, чтобы сохранить витамины?

1. Свежевыжатый сок нужно использовать в течение 15 минут, иначе пропадет вся его польза. Готовый продукт из пачки нельзя держать открытым несколько дней: в нем начинают размножаться бактерии.
2. Полезные компоненты овощей лучше усваиваются с жирами. Добавляйте к ним растительное или сливочное масло.

3. Продукты запекайте, готовьте на пару или тушите под крышкой. Приготовленные таким образом, они не растеряют содержащиеся в них витамины.

Овощи, ягоды, фрукты-

Полезные продукты!

Витамины в них живут,

Нам здоровья придают.

Стремитесь к жизни без болезней,

Старайтесь есть, всё что полезно!

