

Консультация для родителей «Движение день за днём».

Инструктор по ФК: Калинина А.В.

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок был здоровым, активным и хорошо развивался физически. Формирование этой жизненно важной потребности во многом зависит от условий жизни и воспитания, а также от того, как взрослые, окружающие ребенка, создают необходимые обстоятельства и помогают ему вовремя овладевать подходящими для его возраста движениями. Движения оказывают комплексное воздействие на человеческий организм, и это влияние для растущего детского организма имеет особенно значительное значение.

Активные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы ребенка, активизируют его защитные механизмы, улучшают дыхание и вентиляцию легких. Наоборот, недостаток движения (гиподинамия) приводит к изменениям в центральной нервной и эндокринной системах, вызывая эмоциональную напряженность и нестабильность, а также нарушает обмен веществ и снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что уменьшает работоспособность.

Пример родителей имеет огромное значение в воспитании. Если они предпочитают прогулки на свежем воздухе, занимаются утренними упражнениями и соблюдают гигиену, это формирует у детей стремление быть физически сильными и нравственно устойчивыми. Ребенок по своей природе хочет подражать своим родителям.

С чего же следует начинать физическое воспитание?

Прежде всего, составьте на отдельном листе график и подходящий комплекс физических упражнений, исходя из возраста вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери имеются какие-либо проблемы со здоровьем, перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.

- Утром, еще не вставая с постели, ребенку следует выполнить несколько упражнений на растяжку.
- Душ! Эта утренняя процедура должна стать для ребенка настоящим удовольствием и веселым началом дня.
- Теперь о важном завтраке! Это основное питание за день. Не стоит завтракать на бегу. Лучше, если одно и то же блюдо будет подаваться на стол регулярно. Это поможет выработать у организма необходимость в утреннем приеме пищи.
- За завтраком хороши спокойные разговоры о планах на день, в том числе о потребностях организма.

На выходных устройте настоящие семейные мероприятия.

Заранее спланируйте их, сосредоточив внимание на здоровье:

- Завтрак приготовьте вместе с семьей;
- Занимайтесь гимнастикой и активными играми;
- Во время прогулки, например, в лесу, ищите лечебные травы и обсуждайте их свойства, а также позитивное влияние природы на здоровье;
- Постарайтесь, чтобы в течение дня ребенок выполнял разнообразные физические упражнения.

Можно ли заниматься физкультурой в квартире?

Родители часто акцентируют внимание на дизайне интерьера, заполняя пространство дорогой мебелью, в которой не хватает места для активного ребенка. Конечно, не каждый осмелится убрать импортные шкафы и установить спортивный уголок, и тем более, полноценный спортивный комплекс. Тем не менее, крепкое здоровье и позитивное настроение детей — это хорошая награда за такие изменения.

Поэтому, уважаемые родители, постарайтесь выделить в вашей квартире небольшое место для создания спортивного уголка, «мини-стадиона».

Чтобы этот «стадион» пользовался популярностью у всей семьи, занятия на нем следует проводить в игровой форме. Известно, что малыши с удовольствием выполняют игровые упражнения, изображая животных. Они любят подражать кошке, белке или обезьяне, перепрыгивающей с ветки на ветку. Участвуя в сценках, предложенных взрослыми или созданных по мотивам любимых сказок и мультфильмов, дети 3-4 лет с радостью стремятся «взобраться на дерево», собрать орехи и грибы, достать бананы с верхушки.

«Спортивный стадион» для детей 5-8 лет может стать парусником на кругосветном путешествии, наполненным приключениями. Немного воображения — и комплекс трансформируется в джунгли, а ребята — в настоящих исследователей. Такие сюжеты вдохновляют детей, придавая смысл их активности, и они с радостью будут осваивать новые движения, развивая при этом свое творчество и инициативу.

Альтернативным способом организации домашних занятий физической культурой являются активные игры и игровые занятия. В условиях ограниченного пространства квартиры рекомендуется выбирать игры и упражнения, которые требуют малой и средней активности. Участниками таких мероприятий могут быть не только дети, но и вся семья. Это могут быть игры, такие как «Кольцеброс», «Дартс» или кегли.

Большой популярностью пользуются народные русские игры, такие как: «Жмурки», «Прятки», «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Краски», «Фанты», различные игры с камешками, «Найди и промолчи», «Не оставайся на полу» и др.

Дополнить физическую активность в квартире можно совместными чтениями художественной и научно-популярной литературы. Общие обсуждения книг способствуют формированию у детей осознания важности здоровья. Рекомендуется создать небольшую библиотеку с произведениями классиков.

Перед чтением целесообразно договориться о времени и месте, где соберется вся семья — это может быть диван, ковер или круглый стол. Важно заранее выбрать произведение для обсуждения, связанное с актуальными семейными вопросами, например, обсудить стихотворение А. Барто о гигиене «Про девочку, которая плохо кушала». или С.

Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Весной, когда возрастает количество респираторных заболеваний у детей, можно обсудить вопрос закаливания и прочитать И. Семенову «Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой».

Обсуждение не должно превращаться в упреки; лучше задавать вопросы о персонажах и их действиях, помогая детям понять ситуацию.

Примерный перечень произведений:

1. Афонькина рассказы: «Как победить простуду?», «Откуда берется болезнь?», «Как стать сильным?», «Зачем делать зарядку?». «Полезная и вредная пища».
2. Аким Я. Мыло.
3. Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка.
4. Барто А. Стихи: Володя болен, Девочка чумазая, Зарядка, Я расту, Мы с Тamarой санитары.
5. Берестов В. Как я плавать научился, Ходули, Мяч, Доктор Лебедев.
6. 6. В. Бондаренко «Где здоровье медвежье»,
7. Беспалов В. «Голубая льдинка».
8. Галиев Ш. Заяц на физзарядке, Витаминные буквы.
9. В. Голявкина Про Вовкину тренировку.
10. Заходер Б. Гимнастика для головастика.
- 11 Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы: «Ласковое солнце», «Свежий воздух», «Босиком! Босиком!».
12. Кончаловская Н. Про овощи.
13. Михалков С. Стихи: Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп, Весёлый турист, Про девочку, которая плохо кушала.
14. Мошковская Э. Мы заболели, Даже болеть надо уметь, Засыпает больница.
15. Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо?
16. Слоников А. Я футболист.
17. Суслов В. Про Юру и физкультуру.
18. Тувим Ю. Овощи.
19. Успенский «Мальчик стричься не желает».
20. Чуковский К. Мойдодыр.

Обсуждение различных произведений может быть сведено к созданию набора правил для семьи или своду норм, касающихся здорового образа жизни, включая распорядок дня, закаливание, питание и другие аспекты.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с утренней гимнастики.
2. Просыпаясь, не тратим время на лежание в постели.
3. В детский сад, школу и на работу — идем пешком, несясь в быстром темпе.
4. Будем делиться улыбками, сохраняем бодрость духа!
5. При встрече поздравляем друг друга с пожеланием здоровья («Здравствуй!»).
6. Режим — наш союзник, если стремимся все выполнить — сделаем это!
7. Запрещено поедать что-либо у экрана телевизора!
8. В отпуск и на выходные — только всей семьей!

Этот свод правил поможет создать атмосферу здоровья и доброты в нашей жизни, подчеркивая важность активного образа жизни и заботы друг о друге.

Каждый родитель стремится к тому, чтобы его дети были счастливы. Здоровье — это основа истинного счастья.

Важно заботиться о здоровье с раннего детства, укрепляя его на протяжении всех дней. Только благодаря правильному физическому воспитанию можно гарантировать, что ваш ребенок вырастет сильным и здоровым человеком.