

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

Консультации для родителей по физическому воспитанию — это полезные советы, которые помогут вашему ребенку стать сильнее, выносливее, гибче. Чем раньше начать заниматься с детьми, тем лучше это отразится на их здоровье. Такие ребята растут уверенными в себе, целеустремленными и цельными личностями.

### *Рекомендации для родителей по физическому воспитанию*

Гармоничное физическое воспитание — многокомпонентный процесс.

Родителям важно уделять внимание всем его составляющим:

утренней зарядке;

упражнениям на осанку;

упражнениям на развитие гибкости;

упражнениям на развитие двигательной активности.

Физическое развитие ребенка — это важная часть его нравственного, эстетического, интеллектуального развития.

### Формируем физическое развитие детей: консультация для родителей дошкольников

Важная часть развития ребенка — утренняя зарядка. Используйте несложные правила, чтобы сделать ее приятной, радостной и максимально полезной:

Не путайте понятия «утренняя зарядка» и «физическая тренировка».

Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не для тренировок организма.

Утреннюю зарядку составляют из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В качестве исходных положений используются положения сидя и лежа.

Упражнения выполняют медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность утренней зарядки значительно меньше, чем при дневных тренировках (организм еще не совсем проснулся и не работает с полной отдачей).

С ребенком утреннюю зарядку проводят со второго года его жизни в виде

развлекательной игры с элементами ходьбы и бега.

Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника ставят после более легких. Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой (наклоны, приседания) выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10-15, бег или подпрыгивания.

Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

### **Консультация по развитию двигательной активности**

Одной лишь утренней зарядкой домашнее физическое воспитание ребенка не должно ограничиваться. Обеспечьте ребенку активный досуг, чтобы он больше времени двигался. Не отказывайте детям в их желании поиграть с мячом или покататься на велосипеде, лыжах, санках и коньках. С самого детства приучайте ребенка к тому, что две троллейбусные остановки до детского сада полезнее пройти пешком, а в квартиру на третьем-четвертом этаже веселее подняться по лестнице. Чем больше таких незначительных нагрузок на организм ребенка, тем лучше.

Чрезвычайно полезно для ребенка плавание. Регулярные занятия в бассейне очень полезны для развивающегося организма. Занятие командными видами спорта выполняют даже две важные задачи одновременно: стимулируют физическое развитие ребенка и учат его работать в коллективе.

Как и воспитание в целом, физическое воспитание ребенка во многом зависит от родителей. И они обязаны приложить максимум усилий, чтобы их ребенок рос физически здоровым и крепким, это влияет на всю дальнейшую жизнь человека.

### **Памятка «Физкультура дома»**

Оценить и понять всю важность этого процесса ребенок сможет лишь в том случае, если родители будут подавать ему в этом пример. Так что некоторое время, пока у ребенка не выработается привычка, родителям придется

поделать утреннюю зарядку вместе с ним. Если повезет, зарядка войдет в привычку и у родителей, ведь она ничуть не менее важна и для их организмов.

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько выспаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия

#### *Прогулки – норма каждого дня*

Одной лишь утренней зарядкой домашнее физическое воспитание ребенка не должно ограничиваться. Ему нужно обеспечивать активный досуг, чтобы он как можно больше времени пребывал в движении. Не стоит отказывать детям в их желании поиграть с мячом или покататься на велосипеде, лыжах, санках и коньках. С самого детства нужно приучать ребенка к тому, что две троллейбусные остановки до детского сада лучше пройти пешком, а в квартиру на третьем-четвертом этаже лучше подняться по лестнице. Чем больше будет таких незначительных нагрузок на организм. Чрезвычайно полезно для ребенка плавание. Регулярные занятия в бассейне очень полезны для развивающегося организма. Занятие командными видами спорта выполняют даже две важные задачи одновременно: стимулируют физическое развитие ребенка и учат его. Как и воспитание в целом, физическое воспитание ребенка во многом зависит от родителей. И они обязаны приложить максимум усилий, чтобы их ребенок рос физически здоровым и крепким, ведь это предопределяет всю дальнейшую жизнь человека.

#### *Консультация по упражнениям на гибкость*

Деткам дошкольного возраста опасно вызывать чрезмерное развитие гибкости, которое приводит к перерастяжению мышечных волокон и связок. Упражнения на гибкость делают регулярно. Если их перестают делать, все достижения ребенка быстро откатываются назад, к низкой активности и гибкости.

Гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения собственным телом, умение чувствовать его, находиться в постоянном контакте с ним. Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились древние люди. Гибкий человек красив, у него изящные и выразительные движения. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к координации в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии и быстрее устает. Физические упражнения учат ребенка

ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Травмы нередко являются результатом недостаточного развития гибкости. Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях с увеличенной амплитудой движения. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что упражняя тело, мы влияем на мозг.

Упражнения на гибкость (И. п. — исходное положение):

И. п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед и назад, вправо, влево.

И. п.: то же. Поворот головы вправо-влево, медленно. Глаза не закрывать.

И. п.: то же. Поочередные, попеременные, одновременные круговые движения прямыми руками вперед и назад.

И. п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево. Руки не опускать.

И. п.: широкая стойка, ноги врозь. Круговые движения бедрами вправо-влево.

И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо, вперед и назад.

И. п.: стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны вперед с одновременным подниманием прямых рук вверх.

И. п.: стоя на одной ноге, опираясь рукой на опору. Поочередные махи свободной ногой.

И. п.: ноги согнуты, колени в стороны, пятки вместе, руки в стороны. Сгибание и разгибание рук.

И. п.: сед на пятках. Махи прямыми руками вверх-вниз.

И. п.: сед на пятках, упор руками сзади. Легкие покачивания.

И. п.: сед ноги вместе, руками сзади. Прогнувшись, перейти в упор лежа сзади.

И. п.: лежа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук.

И. п.: лежа на животе, руки впереди. Поднимание прямых рук вверх.

И. п.: лежа на животе, руки за спиной. Прогнуться, поднять руки.

И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Попеременные махи ногами.

Консультация для родителей по развитию у ребенка гибкости

*Консультация по развитию правильной осанки*

Осанка — это манера человека стоять, сидеть, ходить. При правильной

осанке человек без усилий держит прямо корпус и голову. У такого человека легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперед, живот подтянут, ноги в коленных суставах выпрямлены.

При неправильной осанке человек стоит и ходит на полусогнутых ногах, сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

Специалисты дают консультации для родителей по физическому развитию дошкольников, которые включают важный пункт: понимание важности правильной осанки у ребенка.

Причины нарушения осанки у ребенка:

- постоянно спит на слишком мягкой, провисающей постели;
- во время прогулок родители держат его за одну и ту же руку;
- мебель для занятий не соответствует его росту;
- он носит тесную одежду;
- боком или сгорбившись сидит за столом;
- читает или рисует лежа в постели.

Сформировать у ребенка правильную осанку или исправить ее недостатки (нарушения) помогут специальные упражнения. Выполняют их в любое удобное время: вместе с комплексом утренней зарядки, на оздоровительных тренировках, на прогулках. Успех зависит от продолжительности и регулярности занятий.

Длительность интервалов отдыха между выполнением разных упражнений — 3-5 секунд. Время удержания статических положений следует наращивать постепенно: от 3-4 до 15 секунд. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимально возможной величины. Все упражнения выполняются в медленном темпе.

Консультация по совместным занятиям спортом детей и родителей

В детском саду воспитателями проводится консультация для родителей по физкультуре в ДОУ, на которой мамам и папам объясняют важность совместного занятия спортом детей и родителей.

Родителям важно, чтобы их дети выросли здоровыми, полными сил и

жизненной энергии. Смогли достойно реализовать собственные и, что немаловажно, родительские нужды и чаяния. Но представления родителей о значении физических упражнений и их роли в жизни собственного ребенка теряются за чрезмерной заботой об интеллектуальном развитии. Ребенок растет, а родители не повышают, а снижают планку требований к его физическому развитию.

В период первого года жизни каждая мать старается уделять в уходе за своим ребенком должное внимание физическим упражнениям, массажу, гигиеническим процедурам. Но чем старше становится ребенок, тем чаще становится негативная тенденция сокращения времени, внимания и сил на организацию его физического воспитания. Это находит свое отражение в отношении родителей к занятиям физкультурой дома.

Чаще всего родители не отрицают необходимости занятий физкультурой дома, но и не делают ничего, чтобы решить эту задачу. Как заниматься с ребенком дома:

создать подходящие условия для занятий;

помогать детям соблюдать режим дня, правила личной гигиены, следить за выполнением гимнастики утром, за выполнением упражнений на осанку и гибкость;

организовывать соревнования и игры на детских площадках у дома;

родителям важно принимать участие в соревнованиях, развлечениях, играх и прогулках вместе с детьми.

Большинство родителей выполняют не все функции или не в полном объеме, ограничиваясь первыми двумя позициями. Третья и четвертая позиции, позволяющие демонстрировать ребенку личный пример отношения к ценностям физической культуры, родителями на практике почти не реализуются. Немногие родители находят время и силы на совместные занятия физкультурой дома, на помощь ребенку в развитии силы, выносливости, гибкости. Дать ребенку распечатку с упражнениями — еще не означает, что вы вкладываетесь в заботу о его физическом развитии.

Создавайте комфортные условия для здорового развития своего ребенка и станьте для него примером в этом непростом деле, требующем силы воли и постоянства!