

Консультация для родителей

"Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях"

Детям для правильного развития необходимо выполнять физические упражнения.

Регулярные нагрузки позволят ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту.

Для организации физкультурных занятий с детьми необходимо помнить следующее:

- Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время.
- Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.
- Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице.
- Перед физкультурными занятиями желательно хорошо проветрить помещение.
- Во время занятий важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми.
- Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических упражнений – нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.
- Для того чтобы было выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.

Физкультурные занятия для детей должны строиться в виде игры. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутливое название и легко запоминалось. Например "Паровозик", "Зайчик".

При составлении комплекса физических упражнений для физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:

- Продолжительность занятий должна составлять 15–20 мин.
- В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.
- Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений).
- Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.
- Каждому упражнению придумайте шутливое название.
- Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы.
- Соблюдайте правило постепенности и последовательности.
- Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Зная эти правила, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

Примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

1. "Маятник"

И.П.: стойка – ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 – вправо, 2 – влево, 3 – вперед, 4 – назад.

2. "Волна"

И.П.: стойка – ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

3. "Вертушка"

И.П.: стойка – ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

4. "Мельница"

И.П.: стойка – ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки – в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

5. "Крокодильчик"

И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

6. "Ножницы"

И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

7. "Качели"

И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

8. "Лягушка"

И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

9. "Зайчик"

И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

10. "Кенгуру"

И.П.: стойка – ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

Будьте здоровы!

Консультация для родителей

«Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы»



Костно-мышечная система человеческого организма – это кости, мышцы, суставы, связки, сухожилия и хрящи. Крепкие кости и подвижные суставы позволяют хорошо себя чувствовать и вести активный образ жизни. Значит, важно поддерживать их состояние в абсолютной норме, любое нарушение которой чревато проблемами со здоровьем.

Формирование и состояние костной системы контролируется различными процессами, протекающими внутри организма, однако влияют и внешние факторы, такие как питание и физические нагрузки. Вопрос укрепления костей имеет первостепенную важность, поэтому каждому человеку стоит располагать информацией о количестве кальция и витамина D в своем организме, так как кости и суставы нуждаются в этих элементах.

Кальций – прочность суставов и костей

Кальций – один из пяти самых необходимых человеку минералов. Он участвует во многих важных и сложных процессах работы организма, в частности, является строительным материалом костей, отвечает за их прочность и обновление. Если его запасы истощаются, то начинает расходоваться кальций, содержащийся в костях. Причинами этого может быть несбалансированная диета, голодание, недостаточное употребление богатых кальцием продуктов, недостаток витамина D, различные заболевания (в том числе эндокринной и пищеварительной системы), стрессы, детский возраст и др. Дефицит кальция опасен, так как приводит к ряду серьезных последствий. Поэтому контроль кальция входит в диагностику многих заболеваний и помогает оценить состояние здоровья в целом.

Однако стоит сделать небольшую оговорку: для крепких костей организму нужен не только кальций, но и вещества, помогающие усилить его выработку, усвояемость и полезные свойства. Это витамин D, калий, железо, фосфор, магний.

Витамин D – еще один важный элемент для здоровья костей, так как способствует усвоению кальция и фосфора, влияя на их уровень в организме. Он синтезируется при солнечном свете, поэтому для производства этого витамина человеку необходимо как минимум три раза в неделю по 10-15 минут в день бывать на солнце. «Солнечный» витамин нужен всем людям. Из-за его недостатка у детей может развиваться рахит, ведь он необходим для формирования скелета, а

у взрослых – кости становятся более слабыми, беспокоят боли, возникают риски переломов. Так что всегда стоит помнить, какой витамин укрепляет кости.

Суточная норма потребления кальция

Как укрепить кости ребенку

Ребенок должен расти здоровым. Во многом этому способствует кальций. Однако дети также оказываются в группе риска, что связано с недостаточным количеством кальция или его потерей. У ребенка потребность в этом минерале возникает еще до его рождения, то есть в процессе формирования в материнской утробе. Затем кальций становится жизненно необходим для нормального роста и полноценного развития. Его нехватка сказывается на здоровье, проявляется в физическом и умственном развитии: может снизиться иммунитет, испортиться осанка, появиться утомляемость, судороги, беспокоить состояние зубов и склонность к переломам костей. Поэтому о детских косточках нужно постоянно заботиться. Чтобы они стали крепче, детям следует давать, например, жевательные пастилки с кальцием, магнием и витамином D. Это очень полезно в период, когда дети активно растут. Ведь одна пастилка со вкусом шоколада содержит столько же кальция, сколько привычный стакан молока. В ней столько же магния, сколько в порции овсянки, а витамина D – как в вареном яйце. Есть также полезные жевательные таблетки с кальцием и магнием для детей со вкусом тропических фруктов. Они не содержат ГМО, клейковины и лактозы, поэтому подходят диабетикам и вегетарианцам. Кстати, кальций получен из устричных раковин. Кроме того, жевательная форма понравится тем, кому трудно глотать таблетки.

Полезные советы для поддержания здоровья костей

1. Поддерживайте нормальный вес, ведь каждые лишние 400 г в 4 раза больше нагружают колени.
2. Включайте в свой образ жизни физические нагрузки, так как сидячий образ жизни плохо влияет на кости и суставы. Это может быть фитнес, спорт, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы, ходьба.
3. Ешьте продукты, которые содержат много полезных для костей веществ.
4. Задумайтесь над тем, как уменьшить потребление соли – источника натрия, который способствует снижению плотности костей.

Какие продукты укрепляют кости?

Питание играет важную роль в жизни человека и должно быть правильным. Диета, в которую включены богатые кальцием продукты, может быть очень разнообразной и вкусной. Но самое главное, что еда тоже помогает укреплять кости и суставы, ведь большое количество продуктов содержит кальций и дружественные ему вещества. Поэтому важно знать, сколько кальция поступает в организм ежедневно вместе с продуктами питания.

- 1. Молоко.** Молоко 1-2% жирности. Если у организма есть такая проблема, как непереносимость лактозы, то можно выбрать соевое или миндальное молоко, обогащенное кальцием.
- 2. Молочные продукты.** Натуральный йогурт с низким содержанием жира, творог, кефир, ацидофилин, молочная сыворотка, сметана (10%), а также сыр твердых сортов, брынза.
- 3. Темная листовая зелень и капуста.** Шпинат, кресс-салат, капуста кале, капуста пекинская, капуста белокочанная (в том числе и квашеная), краснокочанная, брокколи, брюссельская капуста, руккола, зелень свеклы.
- 4. Рыба:** сардины, горбуша, шпроты, тунец (консервы), вобла вяленая, ставрида, анчоус, судак, речной окунь, корюшка, минтай, сельдь, щука, тунец.
- 5. Морепродукты:** креветки, крабы, устрицы.
- 6. Орехи:** миндаль, фисташки, фундук, грецкий, бразильский.
- 7. Семена:** подсолнечника, тыквы, кунжут, мак, лён.
- 8. Бобовые:** фасоль, горох, соевые бобы.
- 9. Крупы:** овсяная, ячневая, рисовая, гречневая, отруби пшеничные.
- 10. Яйца:** желток.
- 11. Сухофрукты:** курага, инжир, изюм, финики.
- 12. Фрукты и ягоды:** хурма, апельсины, лимоны, киви, малина, смородина.
- 13. Овощи:** редис, морковь, огурец, помидор, оливки (консервированные).
- 14. Пряности и травы:** базилик, кинза, чеснок, зеленый лук, укроп, петрушка, тимьян, сельдерей, мята, розмарин, майоран, крапива, листья одуванчика, зелень цикория.
- 15. Водоросли:** морская капуста.
- 16. Хлеб:** зерновой.
- 17. Мясо и птица:** мясо цыпленка, телятина.

Консультация для родителей по теме: Как выбрать спортивную секцию для ребенка?



Подготовила:
Зеленая Я.Л.-
инструктор по физической культуре.

Спорт –отличный способ не только укрепить здоровье малыша, но и научить его организованности и самодисциплине. И лучший возраст для начала таких занятий 4-5 лет. Вот несколько советов по выбору спортивных секций.

Главный совет для взрослых: не выбирайте кружок для себя -выбирайте для ребёнка.

Секция не должна располагаться далеко от дома.

Обязательно учитывайте индивидуальные особенности будущего спортсмена (например, гиперактивному ребенку будет скучно на индивидуальных занятиях, а неактивному- напротив, сложно будет воспринимать командные тренировки. Более импульсивные и эмоциональные дети тяжелее адаптируются к индивидуальным видам спорта -таким где требуется терпеливость и старательность в многократных повторениях монотонных упражнений. К ним относятся и теннис, и гимнастика, и фигурное катание. Другое дело- командные игры. Здесь излишняя активность и энергия пойдут на пользу.

Осознайте физические особенности и состояние здоровья своего ребенка.

Высоким ребятам легче в баскетболе, гибким -в гимнастике, подвижным -в танцах. Желательно проконсультироваться с педиатром. Проблемы с сосудами и давлением, например, исключают единоборства, но позволяют заниматься лыжами или волейболом. Астматикам противопоказан бег, но будет полезно плавание и борьба.

Не забывайте, что физкультура и спорт - разные вещи. Занимаясь спортом ребенок будет все время занят, физически подготовлен и огражден от пагубного влияния улицы. Прежде, чем отправиться записывать ребенка в спортивную секцию, сядьте и поговорите с ним, обсудите несколько вариантов, возможно ребенок сам подскажет вам верное направление.

Борьба, боевые искусства-с 5-6 лет. Айкидо, дзюдо, самбо, бокс, каратэ. С 5-6 лет мальчика или девочку любого склада характера или комплекции можно приобщать к тренировкам: они разовьют реакцию, силу, точность движения, гибкость. Для мальчика крайне важно постоять за себя. Борьба помогает контролировать и выплескивать свою агрессию. Учитель, как старший наставник, должен нести детям некую философию. Минус этой секции- высокий травматизм. Такие занятия противопоказаны ребятам с хроническими заболеваниями позвоночника, сердечно-сосудистыми заболеваниями и обострениями любых болезней.

Гимнастика-с 3-4 лет. Занятия особенно понравятся артистичным крохам. Они помогут развить гибкость и выносливость, сформировать красивую фигуру и хорошую осанку. Минусы- синяки, вывихи, растяжения. Танцы и ритмика, развивают те же самые качества, а негативных последствий для ребенка меньше. Список противопоказаний включает в себя сколиоз, близорукость и некоторые проблемы с сосудами.

Плавание- с 3-4 лет. Оно улучшает кровообращение, укрепляет костно –мышечную и нервную систему, закаливает. Подводными камнями могут стать только возможные аллергические реакции на воду в плавательном бассейне и необходимость разъяснить ребенку все о мерах индивидуальной

гигиены в общих душевых и раздевалках. С осторожностью нужно выбирать этот вид спорта для ребят, склонных к отитам и кожным заболеваниям.

Командные виды спорта- с 5-6 лет. Баскетбол, волейбол, футбол, хоккей. Они не только развивают скорость и выносливость, но и улучшают работу сердца, опорно-двигательного и зрительного аппарата. Малыши учатся работать в команде, общаться без конфликтов, а также выплескивают избыточную энергию и эмоции. Этот спорт подойдет для общительных и активных детей. К минусам можно отнести высокий травматизм такого занятия. Противопоказаны такие игры для детей с астмой, язвенной болезнью, плоскостопием, и неустойчивостью шейных позвонков.

Легкая атлетика- с 5-6 лет. Она поможет развить быстроту, силу и выносливость, укрепит костно-мышечную систему. Среди противопоказаний -болезни сердца и почек, сахарный диабет, прогрессирующая близорукость. Его научат правильному дыханию, постановке ноги при беге и ходьбе.

Силовые виды спорта-с 14-16лет. Тяжелая атлетика, бодибилдинг и все, что с ними связано, должны быть полностью исключены. Пока организм вашего ребенка растет, не стоит злоупотреблять, перегружая его.

Большой теннис-с 5 лет. Вид спорта ставший очень модным последнее время, а потому весьма дорогой. Теннис формирует волю к победе, быструю реакцию и ловкость, улучшает работу дыхательной системы и обмен веществ. Есть противопоказания -астма, близорукость, нестабильность шейных позвонков, плоскостопие.

Фигурное катание станет отличным занятием для артистичных малышей. Оно закалит организм, улучшит гибкость и координацию, наладит работу сердечно -сосудистой системы. Особенно полезен этот вид спорта для детей со сколиозом и остеохондрозом. А вот при астме и близорукости фигурное катание не рекомендовано. Среди минусов -цена на снаряжение и высокий травматизм.

Важной родительской задачей является выбор тренера, который должен стать наставником для ребенка. Обратите внимание на опыт работы тренера и его воспитанников.

Спортивные секции важная часть жизни ребенка. Здесь он может реализоваться как личность, выплескивать лишнюю энергию, веселиться и общаться со сверстниками. Подходите ответственно к выбору учреждения, где ваш ребенок будет проводить большую часть своей жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В СЕМЬЕ»



*И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки.
Или даже полкило.*

*Должен он скакать и прыгать,
Всё хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвётся неизвестно от чего.*

Не ошибусь, если скажу, что родители дома часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (рисование, чтение книг, просмотр телепередач, компьютерные игры). Уделяя большое внимание эстетике своей квартиры, многие взрослые не находят дома место для ребёнка, с его неумной энергией. Не каждый сможет дома разместить спортивный комплекс. Но весёлой физкультурой можно заниматься, не имея под рукой тренажеров.

Знакомьтесь с зарядкой, которую можно сделать в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой.

ПОТЯНУЛИСЬ

Исходное положение: стоя лицом друг другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного «потянуть» ребёнка. От пола ноги не отрывать.

ПОСМОТРИ В ОКОШКО

Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать.

ХОДУЛИ

Исходное положение: поставить ребёнка на свои ноги, развернув его спиной к себе, удерживать за руки. Прогуливаться по комнате, не спуская ребенка со своих ног.

Поменяйте исходное положение – разверните ребёнка лицом к себе, походите в разных направлениях и разным способом: приставным шагом... экспериментируйте!

КАЧЕЛИ

Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держимся за руки. Поочередное приседание. Выполняем дружно (ждем пока партнер не встанет) и весело!

КАРУСЕЛЬ

Исходное положение: ребёнка развернуть спиной к себе. Приподнять ребёнка, обхватив его – покружить влево и вправо. Не переусердствуйте! Может закружиться голова. После упражнения подстрахуйте своего дитя.

ТЯНИ – ТОЛКАЙ

Исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу. Ребёнок выполняет наклон вперед, взрослый наклон назад, укладываясь ему на спину. Дружно потолкались. Ноги в коленях желательнее не сгибать.

ЛОДКА

Исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире плеч, руки сомкнуты. Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.

ДОМИК

Исходное положение: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.

БРЁВНЫШКО

Исходное положение: лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно.

ТАЧКА

Исходное положение: ребёнок лежит на животе с упором на ладони. Взрослый берет ребёнка за щиколотки, ребёнок приподнимается на руках и идет вперед, взрослый удерживает. После окончания упражнения ребёнка аккуратно опустить на пол.

ОТЖИМАЕМСЯ

Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, а ребёнок укладывается коленями на спину взрослому и упирается прямыми руками в пол. И весело отжимается.

ПОКАТАЕМСЯ – упражнение выполняется всей семьей

Исходное положение: все члены семьи (чем больше, тем лучше) укладываются на живот плотно друг к другу, ребенок укладывается сверху. Все члены семьи начинают одновременно выполнять упражнение бревнышко, а ребенок прокатывается вперед.

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

Попробуйте сами придумать вместе со своим ребенком как можно больше новых упражнений: можно добавить предмет (мяч, палу и т.д.), сюжет.