Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 62 «Лесная сказка»

КОНСУЛЬТАЦИИ

для родителей

на тему

«Здоровый ребенок».

 Составил: воспитатель

 Красникова Елена Витальевна

г. Бийск, 2013 г.

**Здоровье детей**.

Понятие «физическое воспитание» - о чем говорит уже сам термин - входит в общее понятие «воспитание» в широком смыс­ле. Это означает, что так же, как и воспитание, представляет со­бой процесс решения определенных воспитательно-образова­тельных задач, характеризуется всеми общими признаками пе­дагогического процесса.

Отличительные особенности физического воспитания опре­деляются, прежде всего, тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жиз­ни страны, переживания при просмотре телевизионных спор­тивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положи­тельному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные за­нятия, здоровый образ жизни - главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности со­хранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребенка здо­ровым - это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональ­ный режим; систематические физкультурные занятия; использо­вание эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Как средство повышения защитных сил организма закалива­ние возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закали­вание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских», условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холод­ной воде и т. п. Условия жизни девочек были почти такими же. В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.

Закаливание - это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, не­восприимчивости организма к вредным для здоровья метеороло­гическим и другим факторам.

**«Безобидные» сладости.**

Сладкое с незапамятных времен неизменно служило сино­нимом приятного и во многом недоступного. Уже с самого рож­дения детей мы начинаем приучать их к неумеренной сладкой жизни: даем грудничкам сильно подслащенные молочные сме­си, особенно в тех случаях, когда они остаются без материнско­го молока. А потом удивляемся, почему малыши выплевывают овощные и фруктовые соки.

Между тем вкусовые ощущения и привычки у человека за­рождаются именно в раннем возрасте. От того, насколько он привыкнет к гой или иной пище, будет в дальнейшем зависеть характер его питания. Не надо быть большим провидцем, чтобы сказать, что сегодняшние дети, став взрослыми, в большинстве своем будут любить сладкое.

А не хотелось бы! Надо, чтобы они любили все в меру, ибо известно, что неумеренность в образе жизни, а в питании осо­бенно, никогда к хорошему не приводит. В полной мере это от­носится и к употреблению сахара. А пока подавляющее боль­шинство детей получают конфеты, шоколад, варенье почти каж­дый день. Даже гуляя по улице, находясь в общественном транспорте, театре, кино, ребенок сосет леденцы, грызет пече­нье, ест мороженое. Детей с яблоком или морковью в руках практически не встретишь. Таким образом, вместо положенных 60 г в день многие из ребят-дошкольников в общей сложности получают сахара в 2 раза больше.

Немаловажно также и то, что в 6-7 лет у ребенка уже можно активно воспитывать сознательное отношение к употреблению сладостей. Однако и при таких условиях необходимо, чтобы употребление сладостей ни в коем случае не превращалось в систему, как это бывает сейчас во многих семьях. Но, пожа­луй, еще более жесткого контроля требуют дети с различнымипроявлениями аллергического диатеза, ибо они отличаются в большинстве своем особо повышенной чувствительностью ко всяким сладким вещам. Иной раз стоит такому ребенку съесть всего одну дольку шоколада, как тотчас же все его тело покрыва­ется зудящей сыпью типа крапивницы. Но об этом отдельный разговор.

Современный ритм жизни человека с большими нервными нагрузками и с постоянно уменьшающейся физической актив­ностью требует качественно иного питания. Теперь для многих людей отпала необходимость в большом количестве энергетиче­ского материала. Как считают ученые, наша пища должна быть не только разнообразной, но строго сбалансированной в отно­шении белков, жиров и углеводов. И она обязательно должна включать большое количество витаминов, минеральных солей и микроэлементов. Все эти требования в полной мере относятся и к питанию дошкольников.

Между тем сладости практически лишены всего этого. Их основа - сахар, который является носителем «пустых» калорий и никакой иной ценности, кроме энергетической, не имеет. Не содержит сахар ни витаминов, ни микроэлементов, ни солей. Они в процессе переработки сахарной свеклы уничтожаются. Чем чище, белее сахар, тем он менее полезен. Потребление большого количества сахара и кондитерских изделий в извест­ной степени оправданно лишь при напряженной физической ра­боте, а также при усиленных занятиях спортом. Однако, как из­вестно, это в основном удел взрослых. Для детей же избыток сахара - это всегда лишние калории, которые повышают риск развития нарушения жирового и углеводного обмена.

Систематическое потребление детьми сладостей в больших количествах нередко служит одной из причин развития такого весьма грозного заболевания, как сахарный диабет. По данным Всемирной организации здравоохранения, число больных са­харным диабетом среди детей и взрослых постоянно растет.

Однако это еще далеко не все. Избыточное потребление са­хара чревато для практически здоровых детей и взрослых разви­тием еще одного чрезвычайно неприятного состояния. Речь идет о так называемой функциональной гипогликемии (снижение уровня сахара в крови). Что же происходит с практически здо­ровым человеком? У него поджелудочная железа выделяет вполне достаточное количество инсулина, чтобы все время под­держивать сахар в крови на нормальном уровне. Но это при ус­ловии, что человек не злоупотребляет сладостями. Когда же он систематически потребляет много сладкого, то его поджелудоч­ная железа вынуждена реагировать на это повышенной секреци­ей инсулина. А это далеко не безразлично для организма.

Гипогликемия может повторяться часто и длиться годами, нередко проторяя путь диабету. Диабет и гипогликемия зависят от состояния секреторной функции поджелудочной железы. По существу, это два аспекта одной и той же болезни.

Гипогликемию считают фоном, на котором развиваются наркомания, алкоголизм, пристрастие к курению табака, возни­кают асоциальные явления. По некоторым данным, гипоглике­мия может усугублять течение или затруднять лечение многих серьезных болезней, среди которых язва желудка, эпилепсия, подагра, псориаз, рассеянный склероз.

Специалисты считают, что снижение уровня сахара в крови ведет к кислородному голоданию, к которому особо чувстви­тельны клетки головного мозга. Этим и объясняется вся нервно- психическая симптоматика гипогликемии. Одновременно сни­жение уровня сахара в крови может влиять на продукцию гор­мона роста и адреналина.

Гипогликемия для детей представляет гораздо большую опасность, чем для взрослых. У взрослых нервно-психические расстройства, возникшие на почве неправильного питания, можно вылечить без каких-либо последствий для организма. У детей запущенные случаи гипогликемии могут вызывать за­держку умственного развития и серьезные нарушения мозговых функций. Чаще всего это проявляется состоянием гиперактив­ности. Дети становятся невротичными, в ряде случаев возника­ют психопатические явления. Они подвержены беспокойству

и неуемности, все время стремятся куда-то бежать, агрессивны в слепом побуждении к разрушению. Они отрицают все, проти­водействуют всему, отказываются от всего.

Лучшим средством профилактики и лечения такого состоя­ния у детей, как и гипогликемии у взрослых, является диета. Диета должна быть высокобелковой, малоуглеводистой (абсо­лютное отсутствие рафинированных углеводов - рафинирован­ного сахара, белой муки) и высоковитаминной. Необходим пол­ный отказ от сладостей. Для профилактики и лечения гипогли­кемии рекомендуется потреблять возможно больше природных продуктов, особенно овощей, фруктов, молочных продуктов, рыбы.

**Босохождение.**

Босохождение (хождение босиком) - ещё один вид закали­вания, который своими корнями уходит в далёкое прошлое. Так, в Древней Греции босохождение было своего рода культом.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине немецким учёным-гигиенистом конца XIX века Себастьяном Кнейпом. Он приводил примеры излечения различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням, выпавшему снегу.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реаги­рует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги - и простуда тут как тут. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и следствие этого - снижение заболеваемости.

Кроме этого, современные учёные приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтети­ческие ткани) приводит к тому, что в теле накапливается

значительный электрический заряд, что приводит к хрониче­ской усталости, неврозам, бессоннице. Это ещё плюс в пользу босохождения.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сей­час страдают очень многие дети.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по ковру или половику. Рекомендуется приоб­рести в магазине специальные резиновые коврики с рифлёной поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством. Дополнительно можно делать массаж стоп с помо­щью скалки, круглой палки, катая её под подошвами каждый день по нескольку минут. Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле. Исследования электроэнцефалографа пока­зали, что характер почвы по-разному действует на нервные цен­тры. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый песок, тра­ва, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельно­сти практически всех мышц организма, стимулируется кровооб­ращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому ис­пользуйте хождение босиком для укрепления здоровья.

**Десять советов родителям.**

Совет 1. Приучайте ребенка соблюдать режим дня, ра­зумно чередовать нагрузки с отдыхом.

Совет 2. Помните: нельзя сокращать время сна, требую­щееся для восстановления физического и психического здоровья.

Совет 3. Гуляйте с ребенком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимули­руют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреп­ляют защитные силы организма.

Совет 4. Одевайте ребенка в соответствии со временем го­да в практичную, удобную, легкую, не затрудняющую движений одежду.

Совет 5. Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребенка, необходимом для его роста и правильного развития.

Совет 6. Поддерживайте познавательные интересы ре­бенка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос, вместе с ним ищите ответы на его «почему?».

Совет 7. Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, раз­вивайте речь - залог хорошей учебы в будущем.

Совет 8. Дозируйте время и информацию, получаемую ребенком при просмотре телепередач.

Совет 9. Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают. Не забывайте, что чем меньше ребенок, тем труднее ему длительно заниматься одно­образной деятельностью.

Совет 10. Чаще хвалите своего малыша, ободряйте сло­вом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним - не отделывайтесь игрушкой или сладостями!

**Сон.**

Как нужно спать? Спать нужно на твердой ровной постели, лежать лучше на спине. Когда тело лежит таким образом, что вес его равномерно распределяется, мускулы равномерно рас­слабляются, смещение позвонков, вызванное вертикальным по­ложением в течение дня, легко исправляется. Нервы и крове­носные сосуды функционируют нормально. Внутренние органы получают больше кислорода, который способствует сгоранию шлаков. Улучшается кровообращение и питание всех органов, появляются хороший сон, бодрое состояние. Сон на твердой по­стели способствует правильной осанке, а это немаловажное зна­чение для оздоровления.

Кое-что о подушках. Лежать на твердой постели надо ров­но. Шею на подушке располагаете так, чтобы третий и четвер­тый шейные позвонки покоились на ней. Вначале будете испы­тывать неудобства, а потом привыкнете.

Твердая подушка-валик исправляет положение шейных по­звонков, устраняет головные боли, лечит болезни уха, горла, но­са, глаз, астму, аллергию, миому, эндокринные органы, энтерит, болезни почек, печени, желудка, укрепляет позвоночник, стиму­

лирует мозговое кровообращение. Подушка должна быть по ширине плеч. Толщину подберите, как вам удобно.

Несколько советов о вреде мягкой постели и подушки. У людей, привыкших спать на мягкой постели, позвонки сме­щены, хотя и расслаблены, но их функции ограничиваются. В результате страдают нервная система, кровеносные сосуды, а значит, нарушается общая циркуляция крови и закладываются основы для будущих болезней.

Когда мы спим на мягких подушках, мы так сгибаем шею, что затрудняем дыхание и привыкаем жить с открытом ртом. Это вызывает болезни в миндалинах, горле, трахее, а затем в бронхах.

Нормален ли ваш сон? Большинство людей время от вре­мени страдает от бессонницы. Как узнать, все ли в порядке у вас со сном? Ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет».

1. Влияет ли нарушенный сон на ваше настроение или рабо­тоспособность?

2. Бывает ли так, что вы легко засыпаете в неподходящие моменты дня, например, у телевизора, за обеденным столом?

3. Страдаете ли вы от дневной сонливости, недостатка энер­гии, усталости и утомляемости?

4. Часто ли вам бывает трудно уснуть ночью?

5. Храпите ли вы, и бывает ли так, что сон не приносит вам отдыха?

Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, вам нужно гулять перед сном около 1-2 часов. Если вам это не поможет, то ищите причину.

**На пути к большому спорту (утренняя гимнастика).**

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное - контро­лировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физиче­ского развития малыша, а также постоянно проявлять выдумкуи, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это невозможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном по­мещении, при температуре воздуха 16-17 °С. Для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: зани­маться можно босиком, минимум одежды стесняющей движе­ния.

При выполнении ребенком упражнений нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание -малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая пол­ный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, ко­гда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, что­бы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен при выполнении движений для туловища.

При занятиях можно использовать готовые комплексы уп­ражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

а) потягивание;

б) ходьба (на месте или в движении);

в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

г) упражнения для мышц туловища и живота;

д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);

е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));

ж) упражнения силового характера;

з) упражнения на расслабление;

и) дыхательные упражнения.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком следует избегать упражнений, связанных с натуживанием. При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступно­сти для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений реко­мендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляю­щие через 3 недели от начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантелями (0,3-0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т. д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ре­бенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

В медицинских источниках ожирение определяется как на­копление избыточной массы телесного жира. Об ожирении можно говорить, если массу тела составляет более 25 % жира у мальчиков и более 32 % - у девочек. Хотя детское ожирение часто определяется как нарушение соотношения веса/роста, превышающее идеальную массу тела на 20 %, более точным по­казателем полноты следует считать толщину кожных складок.

**О пользе велосипеда.**

Дети обожают кататься на велосипеде, обычно легко осваи­вают технологию езды и часами крутят педали своих «железных коней» в компании сверстников. Многие родители опасаются, как бы это увлечение их ребенка не принесло вреда их здоровью.

Отметим, что для девочек, как и для мальчиков, езда на ве­лосипеде совершенно безопасна. Ни на физиологическом разви­тии девочек, ни на их будущем материнстве и потомстве плохо поездки на велосипеде не отражаются. Тысячи велосипедисток, среди которых и чемпионы мира по велоспорту, становятся ма­терями, счастливыми людьми. Вредное влияние велосипеда на женский организм - досужая выдумка «скучающих куму­шек».

Что касается позвоночника, то и тут опасения напрасны. По­звоночник искривляется от малоподвижного образа жизни, от слабости мышц спины и поясницы. Велосипед здесь ни при чем. Напротив, как показывают многочисленные исследования, велосипед хорошо развивает длинные мышцы тела, то есть есте­ственный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не дает ему искривляться.

Когда ребенок едет на велосипеде, опираясь на руль руками, часть веса тела и головы падает на руки. На позвоночник на­грузка меньше. Мышцы работают, напряжены. Где тут пере­

грузка позвоночного столба? Ребенок то садится, то слезает с велосипеда. Преодолевая горку, встает с седла велосипеда, «танцует» на педалях. Здесь все - динамика, попеременное напряжение мышц спины и пояса, хорошее их кровоснабжение.

Другое дело, что только кататься на велосипеде ребенку не­достаточно. Надо делать гимнастику, плавать, ходить на лыжах, бегать, играть в спортивные игры. А обычно, полюбив велоси­пед, ребята, скорее всего, полюбят и другие полезные упражне­ния.

**Игры на свежем воздухе.**

К сожалению, некоторые родители недооценивают значения зимних спортивных игр для нормального физического развития своего малыша. А зря. Ведь именно от состояния здоровья зави­сит, насколько часто ваш кроха будет посещать детский сад или успешно учиться в школе. Поэтому когда в ясный морозный день вы выйдете с малышом погулять, не злитесь, если он без вашего разрешения скатился по ледяной горке. А лучше поду­майте, в какие игры ваш ребенок с удовольствием поиграл бы на свежем зимнем воздухе. Мы же предлагаем вам следующие развлечения.

Снежный пластилин

Игры на свежем воздухе намного полезнее, чем в закрытом помещении. А зимой ваш малыш будет выполнять упражнения намного активнее, чем летом, и это естественно... Иначе замерз­нет. Итак, займемся игрой, направленной на развитие художественно-творческих способностей. Оглянитесь, окружающая жизнь является источником развития детского творчества. По­этому занятия лепкой, например, вы можете проводить не толь­ко с помощью пластилина, но и при помощи... снега. Если ва­шему маленькому нет еще двух лет, он плохо держит в руках ложку, отведите его на улицу, и он слепит вам из снега «пиро­жок» или «кулич». Стараясь как можно точнее передать форму, малыш активно работает пальчиками, а это, в свою очередь, способствует развитию речи. Помогите ребенку в его желании творить: слепите вместе с ним героев его любимой сказки. Можете слепить снеговика, а потом вместе придумать и «пода­

рить» ему друзей. Со старшими дошкольниками уже можно строить целые снежные городки, в которых потом можно иг­рать. Если у вас во дворе играет целая компания, то для группы детей подойдут следующие развлечения.

Игра «Быстрее мороза»

Разделите детей на 2 команды. Каждая должна образовать круг. Игроки идут по нему пританцовывая. По сигналу ведущего дети начинают лепить снежки. Выигрывает та команда, участ­ники которой вылепили больше «снежных шариков».

Игра «Слепи снежок»

Разделите детей на 3 команды, каждую постройте в колонну. Перед ними на расстоянии 2 метров положите мячик. Послед­ний человек в колонне должен по сигналу подбежать к мячу, обежать его с левой стороны, успеть слепить снежок и встать в начало колонны, затем бежит следующий игрок «с хвоста». Выигрывает та команда, все игроки которой успели выполнить задание.

Игра - это не только отдых, но и первые уроки физкультуры. Уже начиная с трех лет, вы можете отрабатывать с ребенком и навыки метания.

Игра «Меткий стрелок»

Выберите на детской площадке любое игровое сооружение, в которое можно закидывать снежки («карман» кенгуру, бочо­нок медведя, корзинка). Встаньте от него на расстоянии 5 мет­ров и бросайте снежок. Постепенно увеличивайте расстояние.

Можно и просто, установив какой-либо предмет, предложить ребятам попасть в него с расстояния 7-10 метров. Разнообразьте игру, предложите кидать снежки: кто дальше, кто бросит выше всех.

Игра «Хозяин лунки»

На площадке выкапывается лунка, в нее кладется снежок. Выбирается «хозяин лунки», все остальные игроки встают в 5-7 метрах от нее. Ведущий называет имя какого-нибудь игрока,

потом берет из лунки снежок и пытается в него попасть. «Оса­ленный» игрок выбывает из игры. Если «ведущий» не попал, то выбывает он.

Бегаем, прыгаем, скользим...

Начиная с 3-4 лет, малыши с удовольствием скользят по льду с поддержкой одного или двух взрослых. Можете по­играть с ребенком в следующие игры, одновременно развивая координацию.

Игра «Захватим вражеское знамя»

На горизонтальной дорожке поставьте флажок и предложите ребенку доскользить до него с одного толчка.

Игра «Проезжаем в туннеле»

Из палок, картона или пенопласта соорудите над дорожкой «дуги» высотой 50 см, которые при скольжении нельзя задевать.

Пролезать под препятствием без опоры на руки также можно научиться зимой.

А чтобы ребята отдохнули, предложите им немного размяться.

Игра «Затейники»

Все встают в круг. Водящий прыгает вокруг детей. Во время движения он незаметно подбрасывает одному из участников снежный комок так, чтобы тот не заметил. Если водящий успел пробежать круг до того, как игрок заметил комок, то они меня­ются ролями. Если же ребенок заметил подлог, то он берет сне­жок и, пытаясь поймать водящего, старается попасть в него снежком до того, как он займет его место. Если это не удается, то водящий и игрок меняются местами. Игра продолжается. Важное условие: игрокам нельзя поворачиваться, подсматривать и подсказывать, водящий и игрок должны бежать по кругу в од­ном направлении.

Игра «Попрыгунчики-воробушки»

На снегу чертится круг. В кругу водящий - «ворона». «Воробушки» становятся за кругом. По сигналу «воробушки»

впрыгивают в круг, а «ворона» старается их поймать и осалить. Когда «маленьким птичкам» грозит опасность быть осаленны­ми, они выпрыгивают из круга. Если «ворона» осалит «воро­бушка», то он заменяет «ворону».

Игра «Удержи равновесие»

В этой игре вам поможет «гусеница» - пенечки или колес­ные шины, стоящие вплотную друг к другу. Две команды, вы­строившись «паровозиком», должны пройти по «гусенице» гак, чтобы ни один участник игры не упал в сугроб или не поставил ногу на землю.

Катаемся на лыжах и коньках

Начинать ходить на лыжах можно с 2-3 лет. Сначала на­учите малыша просто стоять на лыжах. При ходьбе на лыжах в морозную погоду приучите малыша вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот. Когда ребенок приобретет первые навыки ходьбы (примерно к 5-6 годам), можно натянуть на задник ботинка резинку, а концы ее с крючками зацепить за носковый ремень. Нога приобретет устойчивость, и лыжами будет легче управлять. Обязательно покажите крохе, как пра­вильно держать лыжные палки. Подъемы и спуски с горы лучше отложить до 7 лет. Ну и-самое главное правило: родители и вос­питатели, руководя занятиями, сами должны быть на лыжах.

Игра «Кто лучше проскользит»

Расставьте на лыжне разноцветные флажки на расстоянии 30 см один от другого. Объявите условие: «Кто из вас, пользуясь палками, проскользит от флажка до флажка за меньшее количест­во лыжных шагов, тот победит». Напомните детям, чтобы они скользили, не напрягаясь, и делали энергичные толчки, помогая движению всем телом. Тогда шаги получатся большими. Второй скользящий шаг нужно делать только тогда, когда почти затих­нет скольжение первого.

Учиться кататься на лыжах лучше всего с 10 до 12 часов дня, при температуре от -5-8 °С до -14-15 °С. Продолжительность - 20-30 минут.

На коньках лучше всего начинать кататься с 5-6-летнего воз­раста, так как до этого времени у детей еще очень слабы голено­стопные суставы. Когда же «становление» произойдет, помните, что коньки должны быть хорошо наточены, чтобы ноги ребенка не разъезжались в разные стороны. Покажите малышу, как нужно шнуровать ботинки, а потом попросите расшнуровать и зашну­ровать их самостоятельно. Желательно, чтобы, руководя заня­тиями, вы сами были на коньках.

Игра «Присядь - встань» поможет ребенку научиться удер­живать равновесие на льду.

Оттолкнувшись, попросите его при скольжении присесть и встать. Пусть проделает это четыре раза с разным положением рук: вперед, в сторону, за голову, скрестив перед собой, локтями вперед, за спину, положив на колени, одна - за голову, другая - вперед.

Игра «Кто сильнее оттолкнется и дальше проскользит»

Разделите детей на две команды. По одному участнику от каждой команды встают у второй черты, от которой и начи­нается разбег. Приблизившись к первой черте, дети скользят на двух коньках, пока не остановятся. Потом соревнуются сле­дующие два участника. Команда, большинство игроков которой проскользили дальше всех, побеждает. Игру можно усложнить, прочертив две линии поперек катка. Предложите детям, оттолк­нувшись одной ногой, проехать от линии до линии. Выигрывает та команда, игроки которой сделают это с меньшим числом от­талкиваний. Сначала пусть игрок скользит на правой ноге, по­том на левой.

Советы родителям: приступая к спортивным играм, следует иметь в виду, что все дети очень разные по своему

физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенно­стей ребенка;

• не следует начинать игру сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортив­ные занятия надо за 1,5-2 часа до сна;

• после игр на свежем воздухе полезны обтирание, теплый душ, купание, чай или молоко с медом;

• игры большой активности чередуйте со спокойными;

• спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, крово­обращению, не раздражать кожу детей: курточка, хорошо за­щищающая от ветра, лыжный костюмчик (шерстяной или с на­чесом) или пальто (желательно из шерстяной ткани), теплый шарф и варежки, удобная обувь, шапка-ушанка или шерстяная вязаная шапочка на подкладке.

Литература:

1. Проектная деятельность старших дошкольников. Составитель В.Н.Журавлева, Изд. «Учитель Волгоград», 2009 год.