***Консультация для родителей***

***«Как провести выходной день с детьми»***

Уважаемые мамы и папы!

Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребенка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребенка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной ситуации стихи, загадывать загадки. Литературный материал обострит восприятие малыша, поможет запоминанию ярких образов.

Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Речь ваша, дорогие родители - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

В таких совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто - то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например: игра в бирюльки, лапта.

***Заинтриговать ребенка игрой и при желании можно и поиграть!***

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком. **Желаем Вам успехов!**

***Консультация для родителей***

***«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»***

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленый, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

***С чего же начинается физическое воспитание?***

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. *Основа счастья - это здоровье*. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

***Желаю вам успеха и крепкого здоровья!***

***«Многие знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на воздухе. Но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой…. Мы откладываем всё это на «потом», на «когда будет время». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьёй? Может, тогда будет легче».***

****

В семейной физкультуре самое главное достижение – дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке, когда папа с мамой могут быть тренерами.

Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, повысить успеваемость в учебе.

Хорошо то, что для этого не потребуется специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями.

В совместных семейных занятиях физкультурой кроются возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений родителей с детьми. Физкультура и спорт раскрепощают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи.

Физкультура и спорт- это та сфера, где, во-первых,

этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается.

Во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребёнка.

Психологи советуют родителям чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке.

Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься физкультурой и своим здоровьем.

Физкультура при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе.

Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, следует знать об основных правилах поведения:

- не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься, а ведь дети так любят копировать поведение взрослых;

- занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость;

- следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут физкультуры.

- детям свойственна переоценка своих физических возможностей. Появление травм приведет к негативному отношению детей к гимнастике и спорту. Родителям следует со всем вниманием следить за интенсивностью занятий и нагрузкой у детей, а также за уровнем сложности упражнений.

***«Желаем вам подружиться с физкультурой. Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их папы и мамы-красивыми и подтянутыми, а бабушки и дедушки останутся молодыми на долгие-долгие годы!»***

***Консультация***

***«Детский фитнес дома!»***

***Уважаемые мамы и папы!***

Согласно статистике, только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Основная причина этому кроется не в самой детском саду, а в недостаточном внимании к физическим нагрузкам. Посудите сами: всего 2 занятия физкультуры в неделю! Безусловно, этого совсем недостаточно для того, чтобы организм ребенка развивался физиологически правильно. Конечно, существует множество детских спортивных секций, но не всегда можно найти подходящую с точки зрения сочетания цены и качества секцию рядом с домом. Что делать в этом случае?

*Спешим вас успокоить, спортом ваш ребенок может заниматься и в домашних условиях.*

Правда, в роли тренера придется выступить вам самим, уважаемые родители! Более того, пропагандировать спорт придется на личном примере. Так что заниматься следует всей семьей. Именно так в большинстве случаев прививается любовь к спорту.

Приступаем к курсу переквалификации в домашних тренеров.

*Азарт и соревновательный дух.*

Очень важно пробудить начальный интерес ребенка к тренировкам. Вовсе не обязательно постоянно говорить ему о здоровье и пользе от занятий спортом для растущего организма. Здесь главное изобретательность и импровизация. Известен факт, что подавляющее большинство детей очень любят соревноваться. Кроме того, их организм запрограммирован таким образом, что они абсолютно лишены лени. Более прекрасных перспектив для занятий спортом и не сыскать. А ваша задача как тренера играть на этом азарте, подстегивая его снова и снова.

*В пользу фитнеса.*

Для домашних занятий спортом с ребенком лучше выбирать фитнес. О нем столько сейчас говорят, но мало кто может дать ему вразумительное определение. Фитнес – это любой вид мышечной активности, посредством которой достигается всесторонняя и повышенная функциональность мышечного аппарата, суставов и связок, а также тренированность отдельных внутренних органов и систем организма. Определение, на первый взгляд, выглядит весьма абстрактно. Однако если вы хоть раз заходили в фитнес-клуб, то, наверное, сначала терялись от обилия различных тренажеров, снарядов и групповых секций. Если сложить это все вместе, то как раз и получится живое воплощение этого определения. Другой вопрос, как перенести в этом случае фитнес-клуб со всем его снаряжением и оборудованием к себе в квартиру? Здесь вам как раз и понадобятся те самые изобретательность и импровизация, о которых говорилось ранее.

Приседания

Прекрасное упражнение, в равной степени укрепляющее мышцы, суставы и связки ног и спины. Приседания нормализуют кровоток, благодаря чему вероятность появления у вашего ребенка варикоза в будущем будет заметно снижена. Кроме того, приседания с большим количеством повторений (больше 10) в 2-3 подходах хорошо тренируют как сердечную мышцу, так и легкие. Выполняются приседания следующим образом. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы чуть развернуты наружу, руки за головой.

Из этого положения начинаем медленно опускаться вниз. Как только таз поравнялся с коленями, начинаем движение вверх. Спина на протяжении всего упражнения должна быть прямой, плечи развернуты. Фаза подъема сопровождается выдохом, фаза приседания – вдохом.

По мере прогрессирования в приседаниях, упражнение можно усложнить и выполнять его уже с body-bar.

Упражнения на турнике.

Их очень много, и все они по-своему полезны. Лучше всего начинать знакомство ребенка с турником с самых простых упражнений: висы и качи.

Эти два упражнения благотворным образом влияют на весь позвоночный позвоночный столб. Для их выполнения подойдет и обычный междверный турник.

Техника выполнения этих упражнений не представляет никакой сложности. Основная задача – как можно дольше удержаться на турнике. Для мальчиков со временем можно вводить и еще одно упражнение – подтягивания. Именно это упражнение, как никакое другое, формирует конусность спины.

Отжимание от пола.

Основное воздействие идет на грудные мышцы, которые во многом определяют нашу осанку и помогают не сутулить плечи. В исходном положении руки на ширине плеч выпрямлены, ноги выпрямлены и поставлены вместе.

Медленно опускаем тело вниз, при этом сгибаются только руки в локтях, ноги остаются выпрямленными.

Из нижней точки, не касаясь телом пола, начинаем движение вверх. Не забываем про дыхание: фаза подъема должна сопровождаться выдохом, а фаза опускания – вдохом. Существует облегченный вариант отжиманий, когда ноги согнуты и упор сделан на колени. Такой вариант рекомендуется выполнять девочкам. Делать отжимания лучше всего, используя принцип пирамиды. Начинаете с одного отжимания, затем 15 секунд отдыха, после чего уже два отжимания, затем опять отдых, а потом уже 3 отжимания и так далее.

Прыжки со скакалкой.

Думается, каждый хоть раз в своей жизни прыгал со скакалкой, но, наверное, мало кто задумывался о большой скрытой пользе этого упражнения. Ведь оно развивает прыгучесть, скорость, стимулирует нормальный кровообмен всего организма, тренирует сердце и легкие. Это упражнение хорошо и само по себе, и в качестве разогревающей разминки перед основным комплексом упражнений. Можно заменить это упражнение прыжками на батуте, большом мяче.

Безусловно, в программу тренировок должны быть включены упражнения-растяжки на развитие у ребенка гибкости, результатом которых должны являться возможность садиться на шпагат и делать стойку в «мостике». Для мальчиков можно добавить в тренировку элементы акробатики: к примеру, стойку на руках.

Все приведенные упражнения требуют от вас пристального внимания. Ребенок должен их выполнять только под вашим чутким руководством.

Упражнения ни в коем случае не должны быть эмоционально монотонными. Постоянно вносите в тренировки эффект соревнования;

Длительность занятий не должна превышать 15-20 мин. Если говорить о силовой тренировке, то за это время ребенку вполне по силам выполнить два-три упражнения в нескольких подходах каждое, включая обязательную разминку, в качестве которой могут выступить те же прыжки со скакалкой.

Выполнять упражнения допускается только при условии хорошем самочувствия ребенка.

***Желаем вам успеха в спорте!***

***Консультация***

***«Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»***

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы.

Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».*

**Гиппократ**

***Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!***