

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка Детский сад № 5 «Теремок»

Городской округ Троицк г.Москва, ул. Лесная, д. 2,

тел: 51-50-52, тел/факс: 8(4967)51-34-49, e-mail: teremok@trtk.ru

Проект «Как стать олимпийцем».

Инструктор ФИЗО

МАДОУ детского сада №5

«Теремок»

Зверкова Н.А.

2013-2015г.г.

ПРОЕКТ «Как стать олимпийцем».

Актуальность проблемы.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность.

В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает на 6,7 %. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте и олимпийском движении.

Вид проекта:

- Долгосрочный, тематический, информационно-практико ориентированный.
- Включает детей, их семьи, педагогов, общество и его культурные ценности.
- Дети участвуют в проекте от зарождения идеи до получения результата.

Цель проекта:

Приобщить детей и их родителей к традициям большого спорта

Задачи проекта

- Формировать привычку заботиться о своем здоровье;
- развивать познавательный интерес к здоровому образу жизни;
- повышать двигательную и речевую активность;
- познакомить с олимпийским движением, олимпийской символикой;
- воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Предполагаемый результат

- Создание у детей представления об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира.

- Совершенствование уровня физической подготовки детей.
- Формирование волевых качеств: целеустремленности, выдержки, силы, ловкости, воспитание желания побеждать и соперничать.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, активному образу жизни всем участникам образовательного процесса.

Модель реализации проекта

Первый этап подготовительный

Направление работы	Содержание деятельности
Работа с детьми	Проведение педагогического, медицинского обследования.
Работа с родителями	Ознакомление с проектом родителей. Анкетирование родителей. Совместная деятельность.
Работа педагогов	Изучение педагогической литературы. Обоснование актуальности темы, мотивация ее выбора, определение цели и задач проекта, подборка занятий, пособий, наглядности. Планирование мероприятий по реализации проекта. Подборка консультативного материала для родителей. Организация пространства.

Второй этап практический

Организация деятельности детей в рамках проекта.

Направление работы	Содержание деятельности
1. Экспериментальная деятельность Познавательные эксперименты (на познавательных занятиях) Физические соревнования	«Как устроено тело человека», «Здоровье и болезнь», «Витамины», «Спорт» «Олимпиада и где она возникла?»
2. Сбор и систематизация информации	1. Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта и оформление их в альбом. 2. Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование». 4. Фотосессия «Мы занимаемся спортом» 5. Беседы: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпийская символика и традиции».
3. Физкультурная деятельность детей	1. Физкультурные занятия; 2. Прогулки; 3. Подвижные игры; 4. Утренняя и бодрящая гимнастики; 5. Спортивные досуги, праздники; 6. День здоровья; 7. Спортивные упражнения; 8. Спортивные игры, эстафеты, соревнования.

4.Творческая деятельность детей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лепка «Зимние виды спорта», аппликации «Олимпийская символика». 2.Создание рисунков о спорте. Выставки рисунков и оформление на тему «Мой любимый вид спорта», «Олимпиада в Сочи». 3. Разучивание пословиц и поговорок
5. Мир музыки	<ol style="list-style-type: none"> 1.Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Старт даёт Москва» и т.д.

Работа с родителями

Собрания	1.«Как провести выходной день с детьми»
Беседы, консультации, анкеты	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Спорт в жизни людей» 2. «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка» 3. «Детский фитнес дома» 4. «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»

Практические задания

1. Систематизация стихов и загадок о спорте (в форме презентации);
2. Коллажи «Спортивная семья»;
3. Совместное творчество с детьми «Любимый вид спорта».
4. Участие в спортивном развлечении «Олимпийский праздник посвященный 23 февраля».
5. Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.
6. Открытое занятие с родителями “Физкультура вместе с мамой (папой) ”

Работа с педагогами.

1. Организация образовательной, игровой деятельности.
2. Подготовка и проведение развлечений.
3. Создание картотеки по физкультурно – оздоровительной работе в ДОУ.
4. Просмотр мультфильмов о спорте «Бегемот, который боялся прививки», «Баба Яга против».- детям.
5. Чтение художественной литературы: К.Чуйковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазная» и «Очки», В.Драгунский «Денискины рассказы», С.Михалков «Прививка», З.Александрова «Купание».
6. Новые комплексы гимнастики утренней, после сна.
7. Систематизация стихов и загадок о спорте (в форме презентации).

Третий этап обобщающий:

Презентация материалов проекта

1. Выставка рисунков детей на тему «Мой любимый вид спорта», «Олимпиада в Сочи»;
2. Коллажи «Спортивная семья»;
3. Фотовыставка «Мы- будущие олимпийцы!»
5. Презентация проекта (для педагогов и родителей)
6. Городская олимпиада - спортивный праздник «Мы- будущие олимпийцы!» - **итог проекта.**

Методическое обеспечение:

Литература:

- С.О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005 г.
- Виммерт, Йорг. Олимпийские игры.- М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007;
- Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;
- Метаев Ю.А. Олимпиада-80: Альманах.- М.: Физкультура и спорт, 1978;
- Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2007.
- Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009 г
- Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль, 2003.
- Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и

познавательные занятия для детей подготовительной группы – М.,2004.

- Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.
- Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. Волгоград. 2009.

Газета для родителей

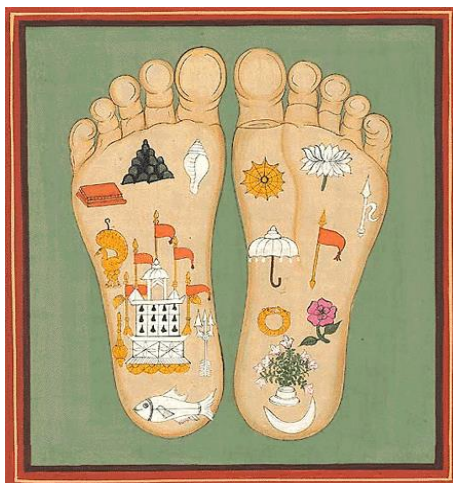
Выпуск №1

Подготовила
Инструктор по физическому воспитанию Зверкова Н.А.

Здоровые стопы

Детская обувь

1. **Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.**



2. **Подошва должна быть гибкой.** Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.

3. **Подошва не должна быть высокой,** поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.

4. **Слишком мягкая подошва также не допустима,** так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.

5. **Каблук.** Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.

6. **Фиксированный задник.** В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

7. **Прочная фиксация в носовой части.** Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.

8. **Хорошая вентиляция обуви.** Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

Конечно же, не обойтись без *упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия*. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

Лёжа на спине- одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.

Сидя на полу, руки в упоре сзади – катание каждой стопой малого мяча, палки.

Стоя - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

Упражнения в ходьбе – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

Зрение и здоровье

«Глаза- зеркало души.

Болят глаза- болит душа»

Зверкова Н.А.

Некоторые признаки дефектов зрения

· чтение или работа с предметами на отдаленном или слишком близком от глаз расстоянии;

- неестественные повороты головы при рассматривании предметов и чтении книг;
- беспокойство или раздражительность при длительной работе глаз;
- слезотечение и покраснение глаз, жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, «туман» перед глазами.

Зрение и солнце

С древних времен для улучшения зрения использовали созерцание солнца и луны. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, широко открытыми, но ослабленными ненапряженными глазами. Глядеть нужно долго, пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе или заходе. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно, сначала 1-2 минуты, далее не больше 10 мин.

1. Систематическое выполнение этого упражнения может значительно улучшить зрение.

2. Эффектно воздействует на глаза и наблюдение за горизонтом.

Физкультминутки для глаз

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.
2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.
3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

«Королева»	«Оглянись»
Глазки вправо, глазки влево. Посмотрю как королева. Глазки вверх, глазки вниз. Это вовсе не каприз.	Посмотрели мы в окно Там на улице светло! И на дверь посмотрим. Шарик мы возьмем рукой И прокатим до другой. Потолок мы видим, пол, Там стена, а рядом стол.

Игры для девочек

Скакалка.

Один из самых доступных спортивных снарядов – скакалка. Скакалка бывает длинная (для коллективной игры) около 5 м и короткая.

Короткая скакалка подбирается по росту: нужно встать на её середину, расставить руки на ширину плеч, концы должны быть на уровне пояса.

Прыжки на скакалке – занятие увлекательное, в эту забаву можно внести разнообразие: на двух ногах; на одной ноге; то на одной, то на другой;

«крестиком». Вдвоём через одну прыгалку: лицом друг к другу; спиной друг к другу; вращая скакалку вместе, держась друг за друга свободными руками.

Можно прыгать целой компанией: двое вращают длинную скакалку, а остальные прыгают поодиночке, парами, группой.

Классы-классики.

Как только сойдёт снег, во дворах, на широких тротуарах появляются начерченные мелом фигуры, которые можно счесть и загадочными, если бы

мы по своему детству не знали их: конечно, это вечные «классы» или «классики».

Правила очень просты и передаются из поколения в поколение. Клетки фигур нумеруются. Начиная игру, надо бросить камешек так. Чтобы он попал в первую клетку. А за тем, скача на одной ноге, надо носком ботинка подталкивать камешек из клетки в клетку. Тот, кто без ошибок прошёл всю фигуру, снова бросает камешек, но уже на вторую клетку и так далее. Но иногда одна из клеток фигуры начинает играть зловещую роль: если в неё затолкнёшь камешек, или прыгнешь ненароком – всё сгорело и придётся начинать игру с начала. В этой клетке написано «Огонь». Если все «классы» пройдены успешно, начинаются «экзамены». Например: необходимо пройти все «классы» с закрытыми глазами.

Чешские прыгалки.

Для игры нужна резинка, длиной 3-4 метра. Играют трое. Двое стоят друг напротив друга и натягивают ногами резинку на высоте 10 – 15 см. от земли. Третий становится между ними и начинает прыгать. Варианты прыжков могут быть разными: сначала двумя ногами через резинку вправо, затем влево; сразу через две резинки; потом делает прыжки на одной ноге; затем прыгает так, чтобы наступить сначала на одну резинку, потом на другую. Потом выполняются прыжки с поворотами на 180 градусов, на 360 градусов. Резинку можно скрестить в виде восьмёрки, можно поднять одну сторону выше другой. Вариантов может быть очень много. Прыжки тоже имеют много вариантов: несколько подпрыгиваний на месте – «мячики»; скользящие прыжки – «утюжки». Можно играть вчетвером и прыгать парами.

Эти незамысловатые и знакомые нам с детства игры помогут детям решить проблему свободного времени, улучшить физическую форму,

развить ловкость, внимание, глазомер и решить некоторые познавательные задачи.

Игры для мальчиков

Не откроем ничего нового, если скажем, что ребята любят померяться силой. Единоборства интересны тем, что позволяют им и в себе увериться, и другим показать свою силу. Необходимо направить эту силу в нужное русло.

«Перетяжка каната»

Перетягивание каната – излюбленное занятие многих поколений. Для этого необходим канат, не очень толстый, длиной 3-4 метра.

Перетягивать его можно попарно или группами. Если в силе соревнуются двое, то на земле чертят два круга диаметром 2 метра на расстоянии 1 метр друг от друга. Взявшись за канат два соперника, стоящие в кругах, начинают тянуть его каждый к себе. Задача – вытащить соперника из круга или заставить его отпустить канат. Разнообразить эту забаву можно, если договориться тянуть канат одной рукой или двумя. А, может, силач готов один противостоять двоим.

Если же состязается целая команда, то на земле чертят линию. Побеждает та команда, которая перетянет противника на свою сторону.

«Ладонь в ладонь»

В этой игре важно исходную стойку – ноги сомкнуты, носки и пятки вместе – сохранять во что бы то ни стало. В такой стойке соперники стоят лицом друг к другу, между ними на земле проведена черта. Надо постараться вывести соперника из равновесия – тогда он волей-неволей, чтобы не упасть отставит ногу назад и заработает штрафное очко. А возможно он сделает шаг не назад, а вперёд и тогда точно проиграет.

Но мальчишки любят соревноваться не только в силе, но и в ловкости, быстроте, меткости.

«Городки»

Среднерусские рюхи, сибирские чухи, кубанские клетки, украинские скракли – как только не называлась эта действительно народная игра. Сегодня эта игра официально признана видом спорта. Что нужно для этой игры: деревянные чурки – городки, бита и площадка. «Город» - квадрат со стороной 1,7 – 2 метра. На расстоянии 9 -10 метров (для детей расстояние сократить) чертят линию – кон, и на вдвое меньшем расстоянии линию полукона. С этих линий производятся броски. Первый бросок по фигуре с кона, если из «города» выбит хотя бы один городок – следующие броски с полукона. Побеждает тот, кто выбив все городки сделал меньше всех бросков.

«Ринго»

Название этой игры к боксу отношения не имеет. Игру предложил известный польский фехтовальщик Влодзимеж Стрижевски. Он уверял, что она отлично развивает гибкость рук, подвижность пальцев, ну и конечно ловкость, меткость и глазомер.

Для игры необходимо резиновое кольцо, которое можно сделать из трубки диаметром 15-20мм. Сначала просто попробуйте бросать друг другу кольцо и ловить его. Это можно делать любой рукой, бросать тебе придётся той рукой, которой кольцо поймано.

Затем можно пройти на волейбольную площадку и попробовать проделать это через сетку (если нет сетки – просто через натянутую верёвку). Проигрывает тот, на чьей площадке упало кольцо.

Желаем ВАМ успеха в общении с Вашим ребёнком!

Газета для родителей



Выпуск №2

Подготовила
Инструктор по физическому воспитанию Зверкова Н.А.

«Чтобы гриппом не болеть, надо хором песни петь»

Хотите – верьте, хотите – нет, но специалисты наблюдали и заметили, что к тем, кто поет – простуда не пристает. Для профилактики гриппа особенно хороши протяжные народные песни. Вирусная инфекция просто против этого бессильна.

Оказывается, исполнение «от диафрагмы» тренирует легкие и гортань, это своего рода дыхательная гимнастика. Ведь, чтобы красиво петь, нужно правильно дышать. Правильное дыхание является неотъемлемой частью многих оздоровительных систем и видов спорта. Например: йога, ушу, марафоны по ходьбе и беге и др. Пение и дыхательные упражнения, которые используются на занятиях вдобавок, улучшают самочувствие поющих и укрепляют их здоровье. Ученые говорят, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым человек ощущает покой и радость. Пение приводит в движение «молекулы, ответственные за эмоции», поэтому считается, что с помощью пения можно не только выразить, но и вызвать те или иные чувства.

«Пойте, чтобы быть здоровыми», - убеждают нас специалисты. Оказывается, вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды и железы, побуждая их очищать организм от шлаков. По данным физиологии воздействие на человека музыки и пения сопровождается интенсивностью обменных процессов дыхательной и сердечно-сосудистой системы; На повышение тонуса головного мозга и кровообращения. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий и песен усиливает внимание, активизирует центральную нервную систему, стимулирует мыслительную деятельность, увеличивает работоспособность человека. Все это – нелекарственная реабилитация функционального состояния человека. Музыкотерапия улучшает самочувствие, снижает психоэмоциональное напряжение, нормализует тонус организма.

Таким образом, пение не только форма обучения музыке и способ организации досуга, но это еще и мощный оздоровительный фактор. Он обеспечивает эффективное воздействие на человека. Врачи убеждены, что пение помогает в лечении многих хронических заболеваний. Например, австралийские медики практикуют пение как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов.

В общем, **пойте себе на здоровье**, ведь это так полезно. Не стоит переживать по поводу неверно взятой ноты. Разве это имеет какое-то значение, если речь идет о здоровье.

Несколько советов по профилактике «здорового голоса»

- в обычной обстановке разговаривать спокойно, не на «повышенных тонах»
- самым маленьким не позволять долго кричать.
- чаще проветривать комнату, т.к. несвежий, запыленный воздух вреден для голоса и дыхательной системы.
- после физических упражнений нельзя пить холодную воду и выходить на улицу в легкой одежде на мороз.
- во время заболеваний верхних дыхательных путей не нагружать голосовые связки, не кричать и длительно не напрягать голос.

Используемая литература: журнал « **Поем, танцуем и рисуем**»

2005г выпуск №9

Консультация для родителей

«УМЕНИЮ БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ НАДО УЧИТЬСЯ....»

В Древней Руси детей ласково называли «зернышками». В этом был глубокий смысл. Чтобы зернышко прорастало и дало хорошие всходы, за ним надо заботливо ухаживать. Этот древнерусский образ детишек-зернышек должен быть созвучен сегодняшней политике детства, подходам к формированию личности ребенка, его

воспитанию. В семье ребенок приобретает первоначальные навыки социального общения, закладываются основы его характера, во многом определяющие его последующее воспитание.

Старайтесь видеть в детях хорошее. Обычно взрослые концентрируются на негативном, начинают видеть вокруг себя только все плохое, не замечая приятных моментов, которых великое множество в повседневной жизни. Смотрите на жизнь повнимательнее!

Будьте примером для своих детей! Большая часть информации воспринимается детьми в раннем возрасте, благодаря наблюдениям. И наиболее частым объектом для наблюдения являются, конечно же, родители.

Учитесь хорошему у других. Чтобы чему-то научиться, человек должен перестать делать так, как он привык, освободиться от своих установок по поводу этого и наблюдать за другими.

Уважайте детей! Взрослые привыкли воспринимать уважение, как односторонний процесс. Детям часто говорят, что нужно уважать старших. Часто ли мы говорим, что старшие тоже должны уважать детей. А ведь это необходимое условие для создания любовных и доверительных отношений с ребенком.

Будьте постоянными. Каждый день мы сталкиваемся со множеством стрессов и перемен, надо уметь держаться «на плаву» в любой ситуации. Дети должны знать, что есть что-то постоянное, неизменное (семейные традиции, праздники, походы в кино или на каток).

Будьте смелыми! Родители не могут не беспокоиться за своих детей. Но страхи за них могут измучить их до полусмерти. Родители должны быть смелыми.

Пусть доброта станет нормой. В нашем мире проявление доброты считается чуть ли не подвигом. Добро-редкое явление. И человеку не надо быть добрым всегда.

Умейте слушать. Для нормального развития детей, им очень важно, чтобы их не только слушали, но и слышали

Растите вместе с детьми. Дети ненасытны в познании мира. Задача родителей учить их. Но гораздо увлекательней и интересней учиться и познавать мир вместе с детьми.

Установите ограничения. Доверие возникает из чувства безопасности. Детям надо постоянно показывать свою любовь, если они не чувствуют любви родителей, дети ищут ее в другом месте. Дети лучше растут и развиваются в организованном пространстве. Отсутствие ограничений толкает детей на опасные необдуманные поступки.

Учитесь соглашаться. Часто дети делают все ради одобрения взрослых. Нельзя решать за ребенка то, что он хочет. Надо уметь соглашаться и учитывать его личное мнение.

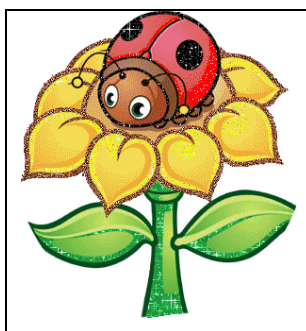
Будьте защитником. Родители должны помогать детям, когда они в них нуждаются. Только в этом случае будет положительный результат.

Будьте настойчивыми! В воспитании детей надо быть настойчивыми и не сдаваться при первой трудности.

Умейте распределять время. Вы должны управлять временем, а не оно вами. Родители должны уметь все правильно спланировать и разумно использовать время для общения с малышом.

Умейте прощать. Умейте прощать. В семье, где быстро прощают и забывают обиды, мелких ссор не бывает.

Родители должны много знать! Родительская любовь так же естественна, как дождь, но умению быть родителей надо учиться. В воспитании ребенка нужна не только любовь, но и определенные знания. Многие мы делаем инстинктивно, но чтобы воспитание ребенка было более успешным необходимо самим учиться, обсуждать и наблюдать. Задача помочь детям адаптироваться к жизни, научить их жить в демократичном обществе, регулируя свои права в отношениях с государством и другими людьми.



«Здоровые привычки»

Привычка – это действие или система действий, которые на основе повторения становятся автоматизированными, фиксированными и легко выполнимыми.

Помните песенку «Утро начинается с улыбки». Так вот. Это самая главная «здоровая» привычка в жизни вашего ребенка и в жизни вашей семьи. Просыпаясь, ребенок должен видеть улыбку мамы или других членов семьи. Просыпаясь, ребенку надо почувствовать прикосновения и добрые слова мамы. Дети раннего и дошкольного возраста любят подражать взрослым. Хорошо маме и близким – хорошо ребенку. Подумайте, одной привычкой – **начинать утро с улыбки** - Вы закладываете эмоциональное здоровье будущего человека.

Вторая «здоровая» привычка – **утро должно быть бодрым**. Первые утренние приветствия «С добрым утром!» и «С бодрым утром!» приносят ребенку чувства радости и удовлетворения. А это значит, что после пробуждения и улыбки мамы, ребенок может разогреть кровь, запустить «механизмы движения».

Включите музыку. Посмотрите, какая музыка больше нравится вашему ребенку. Если дети любят просыпаться под тихую спокойную или классическую музыку, хорошо. Если

дети под бодрую ритмичную музыку сделаю несколько поворотов, наклонов, приседаний - это замечательно. Если родители, и дети могут в течение 5-7 минут исполнить веселый танец, то хорошее бодрое настроение будет сопутствовать весь день. А вы как думали!

Третья «здоровая» привычка – **умываться, чистить зубы, чистить язык.** Да, не удивляйтесь. Умываться и чистить зубы по утрам и вечерам стало нормой.

Четвертая «здоровая» привычка – **пить до еды.** Организм состоит из клеток. Насыщенная водой клетка, потребляет поступившие питательные вещества в нужном ей количестве. Лишнее выводится из организма. Конечно, научить ребенка выполнять задание правильно легче, чем позже переучивать. Поэтому перед каждым приемом пищи приучаем детей пить воду.

Пятой «здоровой» привычки – **полоскать рот после еды.** Это самый эффективный способ профилактики заболеваний кариеса и лор – заболеваний. К трем годам у ребенка вполне сформирован глотательный рефлекс. Поэтому малыш способен подержать воду во рту, не проглатывая, затем выплюнуть. Следующий шаг. Предложите малышу взять воду в рот и надувать и сдувать щеки, не проливая и не глотая воду. Вот и получится полоскание. Последний шаг. Покажите, как можно это упражнение выполнять с силой, не проливая и не глотая воду.

Несколько педагогических секретов в воспитании нужных «здоровых» привычек.

Секрет 1. Ребенку интересно быть здоровым. Этот интерес надо постоянно «подогревать», т.е. маленькими порциями предлагать новые способы и методы оздоровления и укрепления организма. Ребенку интересно, когда незнакомо, таинственно, загадочно, в игровой форме, с приятными неожиданностями и сюрпризами.

Секрет 2. Здоровье – это удовольствие. И всё, что мы делаем, сохраняя и укрепляя здоровье ребенка, доставляет удовольствие нам, родителям и нашим детям.

Секрет 3. Наши помощники в воспитании «здоровых» привычек - стихи, рассказы, частушки, небылицы.

Рациональное воспитание в семье закладывает положительные привычки ребенка на всю оставшуюся жизнь. Значит, способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье ребенка в ваших надежных родительских умах.

Удовольствие в воспитании здоровых привычек приводят к удовлетворенности итогами проделанной работы. А это – эмоциональное состояние приятности, радости, когда родители и дети достигают поставленной цели!

Чего Вам искренне желаем!

Консультация для родителей...

Здоровая и полезная пища

Целебные свойства пищи известны человечеству с давних времен. Естественно, это не панацея от всех болезней, но определенное влияние на **здоровье еда**, безусловно, оказывает.

Апельсины- полезны при болезнях десен и атрофии мышц, также они ослабляют астматические проявления. Апельсиновый сок полезен в качестве профилактики онкологических заболеваний.



Регулярное употребление помогает при острых респираторных заболеваниях и снижает артериальное давление. Апельсиновая цедра помогает справиться с бессонницей.

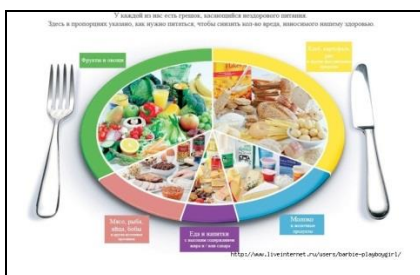
Бананы - защищают стенки желудка от воздействия острой и соленой пищи. Они полезны для пищеварения, любители бананов редко имеют проблемы с желудком. Бананы стимулируют размножение полезных бактерий в кишечнике. В результате, ослабляется влияние токсинов кишечной микрофлоры и улучшается всасывание питательных веществ.

Бобы - известны человечеству с давних времен. В Древнем Египте к ним относились с суеверным страхом. Бобы нормализуют содержание сахара в крови, снижают уровень холестерина, препятствуют возникновению рака груди и предстательной железы. Они содержат большое количество фолиевой кислоты, полезной.

Морковь - едва ли не самый древний из всех культурных корнеплодов. Остатки моркови были найдены в постройках, относящихся к каменному веку. Римские писатели называли ее королевой овощей, восхваляя в своих творениях. Морковь защитит организм от инфаркта и инсульта. Она улучшает работоспособность сердца, также очень полезна для зрения.

Сладкий перец -защищает от простудных заболеваний, астмы, бронхита, склероза.

Гиппократ говорил о том, что человека нужно лечить правильным питанием. Итак, полноценное питание- основа здоровья человека, его самочувствия и жизненного тонуса.



Мы все знаем, что правила здорового питания, закрепленные еще с детства, помогут жить долгой и здоровой жизнью. Сбалансированное питание, здоровый образ жизни – это основа для каждого человека. Каждый, кто желает оставаться здоровым как можно больше, должен усвоить, что следует избавиться от вредных привычек, стараться употреблять в пищу только натуральные продукты, основой рациона должны быть фрукты и овощи, а также природные «лекарства» – травы, злаковые, медовые продукты. Здоровое питание поможет настроиться на позитивный лад, ведь получая все необходимое, ваш организм отблагодарит вас хорошим самочувствием и послушностью. Зачем тратить уйму времени и средств на лечение болезней и на искусственную пищу, если можно избежать всех нежелательных последствий неправильного питания? Начните новую жизнь, учитывая все правила здорового питания, и ваш организм скажет вам спасибо!



**Здоровья Вам, удачи в делах, любвиблизких,
надежных друзей!**



Газета для родителей



Выпуск №3

Подготовила
Инструктор по физическому воспитанию Зверкова Н.А.

Уважаемые родители!

Какой вид спорта подходит моему ребёнку? –

спрашиваете вы.

*И важно ли учитывать природные наклонности, так называемый темперамент, при
выборе спортивной секции для ребёнка?*

Для растущего организма спортивные занятия (в разумных пределах!) полезны, особенно если вид спорта подобран с учетом физических и психических особенностей юного спортсмена, в частности, типа его темперамента. С точки зрения науки, темперамент — это врожденное сочетание определенных эмоциональных реакций, состояние нервной системы, психики человека, его способность реагировать на те или иные события.

В детском возрасте темперамент только складывается, и у ребёнка не всегда ясно можно заметить черты, которые ярко выражены у взрослого. Определить тип темперамента малыша можно по особенностям его поведения, мимики, по скорости реакции и общему уровню активности. Не принято говорить о каких либо слабых или сильных сторонах темперамента. Нет "хороших" или "плохих" типов темперамента, но у каждого есть свои особенности. ***И наша с вами задача — не пытаться переделать темперамент, а развивать положительные качества характера ребёнка, смягчая недостатки, которые начали проявляться в его поведении.***

Итак, Ваш малыш – ***активный сангвиник:***

Движения и мимика малыша — живые, разнообразные, он эмоционален и впечатлителен. Быстро принимает условия игры, включается в ситуацию и так же быстро "выключается". По его лицу легко определить настроение, отношение к миру. Обладает высокой работоспособностью, может быстро сосредоточиться, играючи овладевает новыми навыками. Темп речи обычно высокий. Ребенок общительный, у него много друзей, он может придумать игру для всех, легко привыкает к новым условиям и требованиям, поэтому, как правило, с удовольствием посещает детский сад.

Совет родителям. Эмоциональные переживания малыша-сангвиника зачастую поверхностны, и он бывает малочувствителен к эмоциям других. Высокая подвижность мешает ему сосредоточиться на конкретном деле, он часто торопится, бывает несобранным. С этим недостатком помогут справиться планирование и постановка конкретных целей, разделение большой задачи на несколько малых, при решении которых требуются усидчивость и сосредоточенность. Если нет новых занятий, ребёнку быстро становится скучно.

Похвала и активное включение в игру — ключ к успеху маленького сангвиника!

Интерес к спорту. Вид спорта дети-сангвиники могут освоить любой. Но выбор ребёнка обычно остается за такими спортивными занятиями, в которых он может ярко проявить свою индивидуальность, личностные качества. Хороши для сангвиника бег с препятствиями, десятиборье, каратэ и другие виды борьбы, шахматы, командные игры: футбол, хоккей.



Энергичный холерик:

Как и сангвиник, этот активный ребенок, действует энергично. Движения его резкие и стремительные. Эмоции и переживания — сильные, ярко выраженные, импульсивные. Часто бывает несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Настроение меняется часто! Любит общение, но возможны конфликты со сверстниками. Устойчивость интересов и стремлений — высокая, он с упорством добивается поставленной цели, иногда даже бывает сложно переключить его внимание с одного вида деятельности на другой.

Совет родителям. Учитывайте эмоциональную неуравновешенность и вспыльчивость малыша. Он способен потерять контроль над собой, если его обидеть. В общении с ним недопустимы резкость, несдержанность: они, скорее всего, вызовут негативную ответную реакцию. Каждый его поступок лучше оценивать сразу, и помните, что для ребенка очень важна справедливость оценки. Развивайте его творческие способности, хвалите за самостоятельный поиск решений

Интерес к спорту. Холерик часто бывает азартным болельщиком, любит соревнования, ему нравятся подвижные и командные виды спорта. Участвуя в соревнованиях, он будет одним из самых активных, захочет стать капитаном команды или лидером, но, в то же время, часто может не считаться с другими игроками (возможны проявления злости и зависти). Ему важно быть лучшим из лучших! У холериков есть склонность и к достаточно агрессивным видам спорта, дающим естественный выплеск накопившейся энергии: боксу, борьбе и пр. Такие спортивные занятия особенно полезны для них, так как дают психологическую разрядку негативным эмоциям, причем в социально приемлемых формах.

Так же хорошо снимают эмоциональное напряжение занятия плаванием.

Упорный флегматик:

Общий уровень активности малыша понижен, он трудно переключается с одной деятельности на другую, медлителен во всем: в движениях, мимике, речи. У него ровные, глубокие и устойчивые чувства и настроения. Флегматики — упорные труженики.

Совет родителям. Учите ребенка свободно выражать эмоции, покажите, как это делать, разговаривайте с ним о чувствах. Будьте внимательны, слушайте его. Обязательно подчеркивайте, что есть разные способы решения одной и той же задачи. Важно не торопить его во время выполнения задания, нельзя быстро переключать с одной деятельности на другую.

Интерес к спорту. Ребенку-флегматику близки интеллектуальные виды спорта, где надо тщательно продумать каждый ход, рассчитать точность удара, построить многоходовой алгоритм. Флегматик способен проявлять упрямство и надорваться, не сумев вовремя остановиться. Это может привести к тому, что он оставит спорт. Флегматику можно рекомендовать бег на длинные дистанции, биатлон, лыжи, конькобежный спорт, поднятие штанги, шахматы, шашки, бильярд.

Мыслитель-меланхолик:

Малыш малоактивен: мимика и движения невыразительны, голос тихий. Чувства его — устойчивые и глубокие, но выражены слабее, чем у других детей. Чрезмерно обидчив: незначительный повод может вызвать слезы. Не уверен в себе, робок, избегает трудностей. Любит быть один. Неэнергичен, быстро устает. Легко отвлекается, реакция замедленная, темп психических процессов — медленный.

Совет родителям. Следует учитывать природную ранимость крохи. При постоянном давлении из него может вырасти человек с заниженной самооценкой, вечный неудачник, замкнутый, отчужденный.

По отношению к малышу-меланхолику недопустима резкость. Общаясь с ним, взрослым не стоит повышать голос или иронизировать — он может замкнуться в себе. Ему необходимы постоянное поощрение и поддержка всех начинаний, похвала, особенно когда он проявляет решительность и волю.

Интерес к спорту. Меланхолики с интересом наблюдают за ходом крупных соревнований, но сами активным спортом занимаются редко. Из них получаются отличные яхтсмены — им хорошо наедине с морем. У меланхоликов есть трезвый расчет и точность — они способны заниматься такими видами спорта, как спортивная стрельба, прыжки в высоту, метание

диска или копья. Возможны успехи в спортивных танцах и фигурном катании. Танец для них — возможность научиться свободно выражать чувства. Они хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой. Меланхолики могут начать занятия, но быстро потерять к ним интерес — в основном из-за низкой активности и повышенной утомляемости.

Абсолютно противопоказаны для детей этого типа темперамента виды спорта, где важна высокая скорость реакции: теннис, футбол, фехтование и пр.

Спорт, как хороший воспитатель, должен развивать заложенные природой данные, а не ломать.

Не нужно ставить цель - воспитать олимпийского чемпиона, просто порауйтесь вместе с ребенком его маленьким достижениям, похвалите его и тогда занятия доставят и вам и малышу огромное удовольствие. Лучше всего начинать занятия ещё дома, и тогда у ребенка уже будут определенные представления о безопасности, да и общее физическое состояние позволит без труда заниматься каким-либо видом спорта, не вызывая у ребенка неприятных ощущений от непосильной нагрузки.

Анкета для родителей.

«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье _____

2. Кто из родителей занимался или занимается спортом? Каким? _____

3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой? _____
4. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию? Какую? _____

5. Установлен ли для вашего ребёнка режим дня? _____
6. Соблюдает ли ребёнок этот режим? _____
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? Мама? Папа? Дети? Взрослый вместе с ребёнком?

8. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. _____

9. Проводите ли вы дома с детьми закаливающие мероприятия? _____
10. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома? _____

11. Кто из членов вашей семьи чаще всего гуляет с ребёнком? _____
12. Гуляете ли вы с ребёнком после детского сада? (Да, нет, иногда) _____
13. Гуляет ли ваш ребёнок один без взрослых? (Да, нет, иногда) _____
14. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада и в выходные дни? (Что кроме прогулки) _____
15. Смотрите ли вы с ребёнком спортивные передачи?
Какие? _____

Благодарим за сотрудничество!

Консультация

«Детский фитнес дома!»

Уважаемые мамы и папы!

Согласно статистике, только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Основная причина этому кроется не в самом 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?

Специально для вас: спорт для вашего ребенка может проводиться 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.

Аксессуары для тренировок.

По своей сути, все упражнения, которые мы делаем в фитнес-клубе, – это движения из обычной, повседневной жизни. Возьмем, к примеру, тот же самый степпер. Чем отличается подъем на степпере от подъема по лестнице? Это функционально абсолютно идентичные упражнения.

Одно-единственное отличие заключается в том, что упражнения в фитнес-клубе выполняются с регулируемым сопротивлением (т.е. под нагрузкой) в специально приспособленных для этого тренажерах – это обязательное условие эффективности тренировки.

Силовая тренировка.

Для ребенка нагрузкой могут выступить собственный вес тела или же маленькая прорезиненная штанга (body-bar) весом 3 кг. Прекрасным дополнением домашней коллекции спортивного оборудования станут турник, скакалка и обруч. Подобные спортивные аксессуары достаточно легко можно приобрести не только в спортивных магазинах, но и в любом супермаркете.

Рассмотрим основные упражнения силовой гимнастики, которые рекомендуется выполнять в первую очередь.

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».

Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!

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 что, 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 «смышлелый, 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.

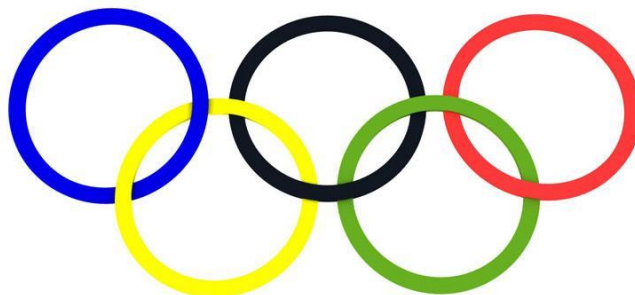
Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается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

С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим, и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери, имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

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!



Олимпийские кольца и флаг

Олимпийские кольца - символ Олимпийских Игр - представляют собой пять переплетенных колец - их цвета - синий, желтый, черный, зеленый и красный - на белом фоне.

Они были разработаны основателем современных Олимпийских Игр Пьером де Кубертенем в 1912 году. В августе 1912 года на первой презентации колец де Кубертен сказал следующее: Эмблема была выбрана таким образом, чтобы проиллюстрировать и олицетворить собой мировой конгресс 1914 года: пять переплетенных колец разного цвета - синий, желтый, черный, зеленый и красный располагаются на белом поле. Эти пять колец символизируют пять населенных частей мира, которые желают участвовать в Олимпийском движении и принимают здоровую спортивную конкуренцию.



Олимпийские награды

Об олимпийских медалях, конечно, знает всякий. Их вручают в каждом номере программы - победителю и призерам: золотую, серебряную и бронзовую.

За третье место медаль действительно бронзовая, за второе место - действительно серебряная. А вот за первое место... тоже серебряная, но покрытая толстым слоем золота (не менее 6 граммов)!

Победителям и призерам вручают и нагрудные значки. Соответственно - золотой, серебряный, бронзовый.

Спортсмены, занявшие места с первого по восьмое в личных и командных соревнованиях, получают дипломы МОК.

Дипломы, а также памятные медали вручают всем участникам Игр и официальным лицам команд.

Олимпийский огонь

Олимпийский огонь является одним из главных символов Олимпийских игр. Спустя годы традицией стало доверять честь пройти последний этап эстафеты и зажечь огонь в олимпийской чаше какому-либо известному спортсмену или спортсмену с замечательными достижениями. Его зажигали еще в Древней Греции во время проведения Игр как напоминание о подвиге Прометея похитившего огонь у Зевса, и подарившего его людям.

Поскольку для греков огонь имел божественный смысл, он горел во многих святилищах Олимпии. Постоянно же он был зажжен на алтаре Гестии (богини домашнего

очага). Во время Олимпиад, прославляющих Зевса, огни также были зажжены в храмах Зевса и Геры.

Эта традиция была возрождена в 1928 году.

Сотрудник Амстердамской электрэнергетической компании зажег первый олимпийский огонь в чаше Марафонской башни Олимпийского стадиона в Амстердаме и с тех пор этот ритуал является неотъемлемым атрибутом современных Олимпийских Игр.

Эстафета олимпийского огня финиширует в день церемонии открытия на центральном стадионе Игр. Очень часто последний факелonosец остается неизвестным для зрителей до последнего момента, и обычно это спортивная знаменитость страны-хозяйки Игр. Он бежит к Олимпийской чаше, расположенной в самом верху большой лестницы и зажигает огонь, горящий на протяжении Игр и тушится на церемонии закрытия.

Первым выдающимся атлетом, которому была оказана высокая честь зажечь олимпийский огонь, стал девятикратный олимпийский чемпион Пааво Нурми, который вызвал сильнейшие эмоции у зрителей на стадионе в Хельсинки в 1952 году.

Олимпийский факел зажигают за несколько месяцев до начала Олимпийских Игр. Огонь начинает свое путешествие в городе, где проводились античные Олимпийские Игры - в Олимпии, также, как и в Древней Греции - в храме Геры.



Олимпийский талисман



Вот на Олимпийских играх - а это случилось впервые на Играх в Мехико - появился талисман. Но не чей-то персонально, а для всех, общий: чтобы приносить счастье любому олимпийцу, любому болельщику. Новый олимпийский обычай сразу всем понравился.. Так и пошло. Талисманом объявляли какого-нибудь хорошего зверя, как бы «хозяина» той страны, где проходила Олимпиада.

Когда объявили конкурс на создание талисмана Олимпийских игр в Москве, многие известные художники приняли в нем участие. Лучшим предложением был признан симпатичный медведь Миша.

Миша – талисман пользовался в СССР, да и во всём мире, невероятным успехом. Это была настоящая победа российского художника.

Традиция олимпийского талисмана продолжается.

Олимпийский девиз

Девиз был предложен Пьером де Кубертенем при создании Международного Олимпийского комитета в 1894 году. Де Кубертен позаимствовал его у своего друга Анри Дидона, доминиканского священника, который кроме всего прочего был большим энтузиастом спорта. Девиз был представлен на Олимпийских играх в Париже в 1924 году.

Этот девиз был также названием Журнала Олимпийской истории с 1995 по 1997 год. Более неофициальный, хотя и хорошо известный девиз - "Главное - не победа, а участие".

Олимпийская клятва

Текст олимпийской клятвы разработан в 1913 году Пьером де Кубертенем, который предложил Международному олимпийскому комитету (МОК) возродить ритуал олимпийской клятвы, принимавшейся на Олимпийских играх в Древней Греции (клятва чести на стадионе в Олимпии у алтаря Зевсу).

Олимпийской клятва спортсменов: "От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд".

Впервые олимпийская клятва была произнесена на Олимпийских играх 1920 года. Согласно Олимпийской хартии, олимпийская клятва произносится спортсменом страны, где проводятся очередные Олимпийские игры, с трибуны установленной на поле олимпийского стадиона, у знамени своей страны.

Чести произнести олимпийскую клятву Национальный олимпийский комитет обычно достаивает одного из выдающихся спортсменов.

Сценарий спортивного праздника
для детей старшего дошкольного возраста
«Олимпийский праздник посвященный 23 февраля»

Форма проведения:

Малые Олимпийские игры

Цель:

- Сформировать у детей начальные представления об Олимпийских играх современности, как части общечеловеческой культуры.
- Привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.

Программные задачи:

- Создать у ребёнка представления об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира.
- Закрепить знания о символиках и ритуалах Олимпийских игр.
- Расширять знания о видах спорта.
- Способствовать формированию у девочек и мальчиков интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.
- Воспитывать нравственные качества (взаимовыручку, ответственность, развивать чувство патриотизма).
-

Сценарий:

Зал украшен флажками, шарами. На центральной стене - флаг Российской Федерации.
Праздничная надпись - «День защитника Отечества».

Ведущий: Здравствуйте дорогие гости и участники ! Сегодня мы собрались здесь на Олимпийские игры, посвящённые Дню защитника Отечества. 23 февраля считается днём рождения нашей армии. Это праздник наших дедушек, пап. Чтобы вырасти такими же, как они нужно воспитывать волю, выдержку, сноровку. Спорт – лучший помощник, мы покажем какие вы ловкие, быстрые и что в нашем саду подрастает достойная смена нашим защитникам Родины.

Перекличка.

1 ребенок. (Саша Сиваков №2)

День нашей армии сегодня,

И ей уже немало лет.

Привет защитникам народа!

Российской армии....

Все. Привет!

2 ребёнок. (Саша Локтионов №2)

Очень, очень я мечтаю

Поскорей солдатом стать,

Чтобы мамочку родную

И Россию защищать.

Дети исполняют песню «Защитим страну свою».

3 ребёнок. (Никита Занегин №13)

Защитник Отечества — звание гордое,

Его все мальчишки готовы носить.

Но нужно быть смелым,

выносливым, твёрдым, Со спортом для этого нужно дружить.

4 ребёнок. (Георгий Дудиков №13)

Что такое Олимпиада?
Это честный спортивный бой!
В ней участвовать - это награда!
Победить же может любой!!!

4 ребёнок. (Тарлиман №13)

Мы игры олимпийцев открываем
На этот праздник приглашаем всех!
Здоровья, счастья, радости желаем,
Пусть олимпийский к вам придет успех!

Ведущий. Ну а теперь сделаем небольшую разминку, участие могут принимать все.
Разминка называется «Большая стирка»

Ведущий.

I эстафета: «**Олимпийский огонь**».

На олимпиаде зажигают факел с олимпийским огнём, который передают друг другу.
Наши команды тоже будут передавать Олимпийский огонь друг другу.

Бег до конуса и обратно.

Вызываю группы № _____

Ведущий: Вот так самые быстрые спортсмены несут факел, передавая его из рук в руки.

II эстафета: «**Собери олимпийский символ**»

Вызываю группы № _____

Дети стоят шеренгой на расстоянии выпрямленных рук в стороны. У ног первого участника лежат 5 обручей. 1-ый участник берет обруч, продевает через себя сверху вниз, передает его следующему игроку, который так же продевает его и т.д. Последний участник складывает обручи составляя олимпийский символ.

Пять колец, пять кругов –

Знак пяти материков.

Знак, который означает

То, что спорт, как общий друг,

**Все народы приглашает,
В свой всемирный, мирный круг.**

Ведущий: Ну а сейчас для вас ребята станцуют танец «Не детское время»

Ведущий: Ну а мы продолжаем наши соревнования

III эстафета: «Меткий стрелок»

Две мишени дартс, бросают по 1 дротику каждый, у кого больше очков, та команда и победила.

IV эстафета: «Хоккей».

Дети стоят в колонне в руках у каждого шайба. 1-ый участник ведет шайбу «змейкой» между конусами, возле последнего конуса забирает шайбу и возвращается по прямой, передает клюшку следующему игроку.

Ребята, а вы любите загадки?

1. Место олимпийских игр в Древней Греции

Олимпия

2. Какова была периодичность Олимпийских игр?

1 раз в четыре года

3. Какой Олимпийский девиз вы знаете?

А)Быстрее, выше, сильнее;

4. Как назывался участник состязаний на Олимпийских играх?

Илот

Атлет

Пират

4. Как называется спортивная площадка, на которой соревнуются бегуны?

Стадион

Ведущий: Если бы не они -не было, наверное, нас. Если бы не они, не было бы мирного неба над головой, не светило бы ярко солнце, птицы не пели свои

звонкие песни. Кто защитил нас? Это наши деды и прадеды, они защищали нашу Родину.

И сейчас для вас ребята споют песню «Прадедушка»

Ведущий. Вот и подходит к завершению наша Олимпиада.

Ну как, ребята, вам понравилась Олимпиада?

Дети. Да.

Ведущий. Наш девиз простой:

Главное не победа, а участие!

За участие в Малых Олимпийских играх все дети награждаются небольшими подарочками.

Поздравляю ещё раз всех с праздником! Крепкого здоровья, бодрости, радости от взаимного общения.

План-конспект занятий с детьми подготовительной группы на тему: “Физкультура вместе с мамой (папой) ”

Задачи:

- помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности;
- установить эмоционально-тактильный контакт;
- способствовать развитию межличностных отношений;
- настроить взрослых и детей на предстоящую совместную двигательную-игровую деятельность.
- развивать у детей ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость.
- развивать у детей психические процессы: внимание, память, мышление, речь, воображение.

Инструктор: Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада, что сегодня вы собственным примером покажете детям, что занятие физкультурой и спортом очень важно и нужно, полезно. Я пригласила вас на необычное занятие, вы с детьми на протяжении занятия будете делать вместе упражнения, помогать правильному выполнению, следить за осанкой. Наша задача: помочь почувствовать ребёнку вашу заинтересованность, любовь и желание быть с ним вместе, рядом, тогда нашим детям любые горы по плечу.

Хочу сообщить правила поведения на занятии:

- на протяжении всего занятия выступать в разных ролях – партнера, помощника и тренера;
- контролировать поведение своего ребенка без замечаний и сравнения с другими детьми;
- принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей;
- быть естественными, открытыми, раскрепощенными.

Вводная часть:

Дети заходят в зал и встают напротив родителей.

- Ребята, посмотрите внимательно, кто же там стоит.

Раз, два, три к родителям беги.(бег к родителям на противоположную сторону зала).

Покажите как вы любите друг друга, обнимите друг друга, погладьте по спинке.

А теперь повернулись друг за другом и по залу в парах шагом марш.

Мы шагаем, мы шагаем,-

Ходьба маршем.

Выше ноги поднимаем,

Кверху руки поднимаем,

Ходьба на носках.

На носках мы все пойдем.

Руки в стороны расставим

Ходьба на пятках.

И на пятках мы идём.

Мы шагаем по сугробам,

Ходьба - высоко поднимая колени.

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу,

Проложи себе дорогу.

На коньках мы заскользим,

Ходьба скользящим шагом.

Друг за другом побежим.

Мы шагаем, мы шагаем,

Ходьба обычная- с заданием для рук.

Кверху руки поднимаем,

В стороны их разведем,

Вниз опустим и пойдем.

А теперь скорей за дело –

Прыжки с продвижением вперед.

Будем прыгать мы умело!

А теперь бегом, бегом.

Бег обычный.

Побежали мы кругом.

А теперь всё тише, тише.

Шагом ножки зашагали.

Носиком сейчас вздохните

дыхательное упражнение на

И дыханье задержите.

Восстановление дыхания.

Выдыхаем воздух ртом,

«Пых!» мы говорим потом.

Основная часть:

А сейчас разминка (с гимнастическими палками)

ОРУ:

1.И.п.- Палку на грудь.

Вверх – за голову – вверх – и.п.(6-8р)

2.И.п. – Палку вперед.

1-4-перекрест палки(6-8раз)

3. И.п.- Палку поставить перед собой и опереться.

Подниматься на носки-пятки поочередно.(6-8р)

4.И.п. – ноги на ширине плеч, палку взять назад

Наклон вперед.(6-8р)

5.И.п. – на коленях, палка назад.

Повороты вправо(влево)(6-8р.)

6.И.п. – стоя, палка внизу.

Поочередное перешагивание палки вперед(назад).(6-8р)

7.Прыжки через палку.(6-8р)

8.И.п. - Ноги на ширине плеч, палка внизу

1-палка вверх, назад отставить правую ногу на носок – 2- и.п.

3-палка вверх, назад отставить левую ногу на носок - 4 и.п.(6-8р)

Молодцы! Какие вы внимательные, особенно дети.

Чтобы сильным быть и ловким

Выходи на тренировку!

В основной части занятия использование группового и поточного способа организации детско-родительских пар. Родители следят за осанкой детей при выполнении заданий, за правильным и точным выполнением упражнения, помогают добиться нужного результата и почувствовать мышечное напряжение и силу.

ОВД: (родители и дети по очереди выполняют роль тренера).

1. Пройти по бревну с мешочком на голове.
2. Лазанье на гимнастическую лестницу с переходом на другую
3. Пройти по дорожке «Здоровья».
4. Бросить в корзину мяч.
5. Прокатить обруч.

Молодцы! Тренировка я надеюсь, прошла для вас, плодотворно. А сейчас предлагаю поиграть.

П/и «Салют»

Цель игры:

1. Развивать координационные способности детей.
2. Развивать зрительную координацию.
3. Развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией.
4. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма при выполнении командного задания.

Ход игры: Дети стоят по кругу, держась за ручки или за ткань парашюта. На парашюте лежат маленькие разноцветные шарики. Подбрасывание и ловля мячиков, не давая им упасть на пол.

П.И. «Мышеловка»

Ход игры : Первая команда - родителей («Мышеловка») встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, поднимая парашют вверх.

Звучит музыкальное сопровождение.

Вторая команда - детей («Мыши») пробегают под поднятым парашютом.

По сигналу (выключив музыкальное сопровождение) первая команда детей приседает, накрывая игроков-«мышей»

Правила игры: Игроки, оказавшиеся в «мышеловке» под парашютом, выбывают из игры.

После этого игра продолжается с включением музыкального сопровождения.

после , игроки меняются ролями.

Заключительная часть:

Мы играли, занимались и немножечко устали.

Носиком сейчас вдохните упр-ие на вост. дыхания.

И дыханье задержите.

Выдыхаем воздух ртом,

«Пых!» Мы говорим потом.

Пары вы свои найдите.

А теперь игра другая.

Она называется «Дрозд».

Повторяйте все за мной.

Я- дрозд, ты – дрозд,(показывать на себя,затем на соседа),

У меня гладкие, у тебя гладкие,(гладить по щекам себя,затем соседа),

У меня сладкие, у тебя сладкие, (гладить по губам себе,затем соседу),

Я – твой друг, ты мой друг(показывать на себя, затем на соседа),

Мы любим друг друга (обнятся и погладить друг другу спинки).

На этом наше занятие заканчивается.

Спасибо, что согласились прийти к нам.

И постарайтесь по чаще заниматься

Вместе со своими детьми.

Давайте из зала не просто выйдем,

А маршаем.

Ходьба по залу.

Повернулись друг за другом по залу шагом марш.

