**Физическое воспитание ребёнка**

**(консультация для родителей)**

Физкультура как средство профилактики и лечения заболеваний находит все более широкое применение в практике.

К средствам физической культуры относятся специальные общефизические упражнения, подвижные игры, а также закаливание и массаж.

Гимнастические упражнения укрепляют дыхательные мышцы, способствуют нормальному развитию грудной клетки, в результате чего

повышается вентиляция легких, увеличивается газообмен, улучшается легочное кровообращение, и кровь быстрее насыщается кислородом;

облегчается работа сердечнососудистой системы. Под влиянием физических упражнений улучшается работа органов пищеварения,

повышается моторная деятельность кишечника, что устраняет запоры и скопления газов, усиливает выделение пищеварительных соков,

лучше всасываются пищевые вещества, усиливается обмен веществ. Упражнения желательно выполнять при открытой форточке,

лучше на воздухе, приобщая ребенка к природе.

Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму быстрее включиться в работу. Для нее предпочтительнее

такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать упражнения для туловища, мышц рук, ног,

брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале подтягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом,

после чего делают упражнения, успокаивающие дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 4 до 10-12 минут.

Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплекс упражнений менять каждые 10 дней.

Полезно совмещать прогулки со спортивными упражнениями, играми. В игре совершенствуются двигательные навыки ребёнка,

повышается его эмоциональный тонус, кроме того, подвижные игры на свежем воздухе дают хороший оздоровительный эффект.

Ходьба на лыжах – наиболее доступный зимой вид спорта, благотворно влияющий на организм ребенка. Во время лыжной прогулки в

работу вовлекаются почти все группы мышц. Укрепляются сердечнососудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат,

улучшаются обменные процессы в организме. Общение с природой успокаивает, создает положительный эмоциональный настрой.

Но главное преимущество этого спорта – длительное пребывание ребенка на чистом воздухе, насыщение организма кислородом.



**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ"**

[**Что такое здоровьесберегающие технологии?**](https://ds21-yar.edu.yar.ru/uslugi_naseleniyu/soveti_uchitelya_minus_logopeda.html)Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических

приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к

самосовершенствованию.

Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации

используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов. Технология (от греческих слов

«techne» – искусство, умение и «logos» – учение, наука) – совокупность знаний и способов деятельности.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования

возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и

здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

***Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий:***

1. Здоровье физическое.
2. Здоровье психическое.
3. Здоровье социальное.
4. Здоровье нравственное.

**Критерии оценки здоровья:**

* Уровень работоспособности.
* Оценка наличия вредных привычек.
* Выявление физических дефектов.
* Оптимальный двигательный режим.
* Рациональное питание.
* Закаливание и личная гигиена.
* Положительные эмоции.
* Социальное благополучие.

**Принцины здоровьесберегающих технологий:**

* принцип «Не навреди!»;
* принцип сознательности и активности;
* непрерывности здоровьесберегающего процесса;
* систематичности и последовательности;
* принцип доступности и индивидуальности;
* всестороннего и гармонического развития личности;
* системного чередования нагрузок и отдыха;
* постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
* возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

***Формы занятий:***

* с использованием профилактических методик;
* с применением функциональной музыки;
* с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
* через оздоровительные мероприятия;
* создания здоровьесберегающей среды.

***Средства здоровьесберегающих технологий:***

1.Средства двигательной направленности:

* элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
* физические упражнения;
* физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

2.Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фототерапия, ингаляция).

3.Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание,

влажная уборка помещений, соблюдение режима дня….)

**Методы здоровьесберегающих технологий:** фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод,

соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

**Существуют следующие приемы:**

1.Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).

2.компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж…)

3.Стимулируюшие (элементы закаливания, приемы психотерапии, фитотерапии).

4.Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам). Здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

***У детей до семи лет среди заболеваний занимают***:

1 место – заболевания органов дыхания;

2 место – инфекционные и паразитарные болезни;

3 место – болезни нервной системы и органов чувств;

4 место – заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

С учетом этого **программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:**

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная для организма двигательная активность.
3. Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов: «жаворонки», «голуби», «совы»). «Жаворонки» – рано просыпаются, но и рано ложатся спать; «совы» – просыпаются поздно, высокоактивны ночью, ложатся поздно; «голуби» занимают промежуточное положение, среди взрослого населения они составляют 50% общей численности. Учет индивидуальных биоритмических особенностей – необходимое условие для рациональной организации деятельности, а последовательно и режима дня.
4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.

Необходимо проводить диагностику здоровья детей. Диагностика – процесс распознания и оценки индивидуальных биологических и

социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье.

***Цель диагностики здоровья детей*** – способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному развитию. Диагностируя здоровье детей,

на практике выделяют 2 направления:

* оценка физического развития;
* оценка физиологических возможностей организма (резервов здоровья).

Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.

**Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как

совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Занятия проводятся индивидуальные и групповые (физкультурные занятия). Существуют следующие формы работы: утренняя гимнастика,

гимнастика до занятий в детском саду, физкультминутки, игры, развлечения, соревнования и др. Цель таких занятий – активный отдых,

восстановление и укрепление здоровья, сохранение и повышение работоспособности.



      Консультация для родителей

**«Активный детский отдых зимой»**

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая

переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

**Лыжи** предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу – до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку –

по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком,

на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков,

трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади – резиновая петля).

У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным

ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

**Коньки с ботинками** дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

**Санки.** Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься

только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые,

резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать

в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

***Физические упражнения для всех***

**(что должен освоить каждый ребенок).**

О пользе режима дня, а также физических упражнений, активных движений на воздухе знают, пожалуй, все родители. Однако редко кто из детей регулярно делают утреннюю зарядку, посещают спортивные секции.

Какие же упражнения в ритме обычного дня обеспечивают ребенку необходимый минимум физической нагрузки?

Во-первых, утренняя гимнастика (12 минут), во-вторых, активная прогулка на воздухе – ходьба, игры (1 час). Всего 1 час 12 минут в день – и необходимый минимум нагрузки обеспечен.

Для укрепления здоровья ослабленного ребенка очень полезно сочетать утреннюю гигиеническую гимнастику и дыхательные упражнения. Предлагаем два эффективных комплекса.

**Комплекс утренней гимнастики**

**«Бодрость и энергия»**

Эта зарядка, и предназначена она не для тренировки, а для подготовки организма к повседневной деятельности. Упражнения должны выполняться не спеша, без рывков, с постепенным увеличением амплитуды движений.

Время выполнения комплекса – от 10-12 минут, каждое упражнение повторяется от 4 до 6 раз. Пульс во время тренировки не должен превышать 120-130 ударов в минуту.

**Содержание примерного комплекса.**

1. Ходьба без напряжения – 1 минута.
2. Потягивание. Исходное положение (и.п.) – стоя, руки к плечам. На счет «раз, два» прогнуться назад и развести руки в стороны – вдох. На счет «три, четыре» вернуться в и.п. повторить 4-5 раз.
3. Наклоны. И.п. – стоя, руки вниз. На счет 1-2 – прогнуться назад, руки поднять вперед-вверх-назад (ладони соединить). На счет 3-4 – наклониться вперед и достать прямыми руками носки ног. (5-6 раз).
4. махи ногой и рукой. И.п. – стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-2 – повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх-вперед. На счет 3-4 – вернуться в и.п. повторить то же правой ногой с поворотом вправо. (4-5 раз в каждую сторону).
5. Упражнение для успокоения дыхания. И.п. – стоя, руки вниз. На счет 1-2 – поднять руки через стороны вверх и скрестить их над головой – глубокий вдох. Вернуться в и.п. постепенно замедлять движения, по мере успокоения дыхания. Выполнять упражнение 1 минуту.

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**«Дышим с удовольствием»**

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила: дышать только через нос, равномерно и ритмично; стараться делать максимально глубокие вдох и выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятие следует прекратить.

Заниматься дыхательной гимнастикой следует вместе с ребенком, в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке, через 30-40 минут после еды. Овладение комплексом проводите постепенно, прибавляя к уже освоенным упражнениям по одному новому через каждую неделю.

1. **Дыхание через одну ноздрю.**Цель упражнения – исправить привычку дышать ртом, научиться глубокому носовому дыханию.

Сесть на коврик в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем правой руки, медленно и глубоко вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю большим пальцем левой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

1. **Очистительное дыхание.**Цель упражнения – очистить дыхательные проходы, проветрить легкие.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Сделать (через нос!) максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем расслабить мышцы живота и глубоко вдохнуть. Выполнить без перерыва 10-15 дыхательных циклов.

1. **«Кузнечный мех».**Цель упражнения – быстро насытить организм кислородом, очистить носовые ходы (является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка).

Сесть на коврик со скрещенными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. В быстром темпе повторить семь дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе – втягивается. Затем сделать полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 секунд. После этого перейти к обычному дыханию.

Форсировать дыхательную тренировку ни в коем случае нельзя! Критерий правильно подобранных нагрузок – хороший сон ребенка, веселое настроение, желание заниматься дыхательной гимнастикой. После того как ребенок овладеет предложенными упражнениями ( а на это необходимо затратить по меньшей мере 3-4 месяца),можно переходить к более сложным комплексам.

**Нужны ли ребенку спортивные занятия?**

«Нужны ли ребенку спортивные занятия? – часто сомневаются родители. – Он и так много двигается, зачем время терять, ходить на занятия куда-то в определенные часы?»

Действительно, при современной загруженности школьников учебными делами выкроить время на спортивную секцию в ежедневном распорядке дня не так-то просто. И все же мы советуем это сделать. Если выбор спортивной секции сделан верно, ребенок будет заниматься с удовольствием , стараясь не пропускать занятий, станет более ответственным, дисциплинированным, научится планировать свой день и время, чтобы все успевать.

В секциях, где ребят объединяют общие интересы, особая командная атмосфера взаимной требовательности и помощи. Друзья всегда поддержать товарища, не дадут в обиду, но вместе с тем подкорректируют характер и поведение. Даже в видах спорта сугубо индивидуальных, где спортсмен чаще всего один на один с дистанцией, дух коллективизма очень высок. Дети нацелены на достижение спортивного результата, а это значит, что в команде нет места вредным привычкам: курению, употреблению спиртных напитков, наркотических веществ.

Спортивные тренировки и выступления в соревнованиях, поездки на занятия по городу и с командой в другие города, жизнь в условиях спортивного сбора очень рано приучают ребенка к самостоятельности. Спортсменам просто необходимо следить за чистотой, они умеют сами хорошо выстирать белье и тщательно вымыться, убрать комнату, приготовить себе полезную и калорийную еду.

Юные спортсмены не просто самостоятельны, они уверены в своих силах, раскованы, настойчивы в достижении цели, ценят время и не разбрасываются, выбрав определенный путь.

Занимаясь регулярно физическими упражнениями, они обладают лучшими показателями в состоянии здоровья. Стремясь достичь максимальных для спортивных результатов, школьники ведут здоровый образ жизни, следят за своим физическим состоянием, внешним видом. Сильное, грациозное тело, точные, уверенные движения, красивая осанка – достоинства, которые приобретаются значительными усилиями, а потому и особенно ценятся.

Итак, если вы решите, что вашему ребенку нужно заниматься спортом, необходимо прежде всего определить, каким и где.