Консультация для родителей

Подготовила инструктор по физической культуре
Белгузова Марина Викторовна

Приобщение дошкольников к занятию спортом и ведению здорового образа жизни.

Занятия спортом являются важнейшей формой физического развития и воспитания детей. Обычно приобщение их к спорту осуществляется под влиянием инструкторов по физической культуре, родителей.

«С какого возраста и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста?» - с таким вопросом часто обращаются к тренерам родители. И, нередко, удивляются, когда слышат в ответ: «Давно пора!». Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5-6 лет.

Программа воспитания в детском саду уже начиная с 3-х лет предусматривает спортивные развлечения: санки, скольжения по ледяным дорожкам, велосипед, игры на воде. В средней, старшей и подготовительной группах добавляются лыжи, плавание, бадминтон, коньки, городки, футбол, настольный теннис.

Задача родителей поощрять увлечение детей, контролировать его, развивать интерес к спорту, не дать ему угаснуть. Родители должны быть убеждены, что занятия спортом развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, благотворно влияют на здоровье, нравственность, учебу и поведение. Только такая убежденность сделает родителей верными друзьями спорта, помощниками детей в их занятиях спортом. Следует помнить, что спорт нужен всем детям.

Важно с дошкольного возраста, выявить интерес и способности к тому или иному виду спорта и постепенно приучать ребёнка заниматься настоящим спортом. Танцевать или плавать. НЕ забывайте о прогулках по парку, где ребенок может освоить велосипед, ролики или найти место, чтобы поиграть в футбол. Помните: это весьма ответственный период в жизни вашего ребёнка, когда закладываются основные навыки, влияющие впоследствии на весь его образ жизни. И та любовь к катанию на лыжах, бегу или игре в футбол, которую вы зароните в дошкольном возрасте, поможет ему оставаться активным и здоровым в дальнейшие годы.

Уже в старшем возрасте используются:

- элементы волейбола – перебрасывание мяча друг другу в шеренгах снизу, от груди, из-за головы, через сетку.
- элементы баскетбола – ведение мяча на месте, с продвижением вперёд, одной двумя руками, поочередно то правой то левой; забрасывание мяча в корзину.
- городки – сбивание битой с боку разные фигуры: колодец, пушка, забор и т.д.
- бадминтон – передача волана партнёру, отбивая ракеткой.
- теннис – отбивание ракеткой шарика о пол, о стенку.
- хоккей – ведение клюшкой шайбы, передача шайбы партнёру, забивание шайбы в ворота.
- лыжи – ходьба скользящим шагом по лыжне.
- горка – катание с горки на ледянках, санках.
- санки – катание друг друга, игры соревновательного характера *«кто быстрее» (сидя, лёжа, на санках, отталкивание ногами, руками, палочками)*.
- коньки – стоять, передвигаться.

Многие дети сами рано или поздно приходят к мысли о необходимости занятию спортом, если у них не отбить великий интерес к спортивным занятиям в раннем детстве. Нет ничего страшного в том, что ребёнок совсем не будет заниматься спортом. Если у него не спортивные интересы, достаточно того, что он будет вести подвижный и здоровый образ жизни. Например, много гулять, ходить пешком, заниматься физкультурой.

Здоровый образ жизни—это комплекс оздоровительных мероприятий, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонии физического и духовного развития человека. К факторам здорового образа жизни, положительно влияющим на показатели здоровья, относятся :

1. Рациональное правильное питание.
2. Рациональный режим
3. Рациональная физическая нагрузка.
4. Закаливание.
5. Положительный психологический климат в семье и образовательном учреждении.

При этом невозможно выделить главные и второстепенные факторы, поскольку только в комплексе они могут производить оздоровительный эффект. Двигательная активность содействует полноценному использованию поступающих в организм с пищей веществ. Физические упражнения вместе с закаливанием приносят тканям организма ценнейшую в биологическом отношении информацию, стимулирующую жизнедеятельность всех органов и тканей.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Важное значение в организации питания детей имеет строгое соблюдение режима питания, что обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, хорошее самочувствие.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течении суток, целесообразнее чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

- 1) Определенную продолжительность знаний, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
- 2) Регулярное питание;
- 3) Полноценный сон;
- 4) Достаточное пребывание на воздухе.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для современного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

ЗАКАЛИВАНИЕ.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и др.)

Закаливание – это не только обтирание или обертывание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой на площадке.

Уважаемые родители, приобщайте своих детей к физкультуре, чтобы они выросли здоровыми и жизнерадостными!