***Рекомендации инструктора по физической культуре***

***Как не допустить развития плоскостопия у детей?***

Плоскостопие - наследственное заболевание, в основе которого лежит слабость связочного аппарата.

Многие люди с детства имеют предрасположенность к плоскостопию.

У таких людей связки не обеспечивают поддержание сводов стопы, и последние под весом тела постепенно уплощаются.

Плоскостопие куда проще предотвратить (или контролировать его развитие), чем излечить полностью.

Стопа ребенка является самой уязвленной частью тела, потому что на нее приходится огромная нагрузка на протяжении всего дня, когда ребенок бегает и прыгает.

Плоскостопие у детей может развиваться из-за ослабления связочно-мышечного аппарата, после чего опорными точками стопы становятся не первая и последняя, а точки всей поверхности.

Плоскостопие может быть поперечным, продольным и комбинированным, последний вариант самый распространенный.

Стопа начинает деформироваться, после чего походка ребенка перестает быть пружинистой.

Он начинает жаловаться на то, что ножки очень устают при ходьбе и болят.

Когда нагрузка при ходьбе приходится на всю поверхность стоп, этот импульс от ударов о землю передается позвоночнику, после чего ребенок начинает горбатиться, что вызывает другие болезни, например сколиоз.

То есть плоскостопие дает развитие другим детским болезням, в том числе искривлению позвоночника.

***Как же не допустить развития плоскостопия у ребенка?***

Для начала нужно внимательно подбирать обувь, которая должна подходить по размеру, иметь небольшой каблук и жесткую подошву.

Нельзя использовать кеды, кроссовки, другие виды обуви с мягкой подошвой для повседневной носки.

Также нельзя покупать ребенку модные башмачки с узким носком, который сжимает пальчики и деформирует стопу.

Нельзя допускать носить туфли на высоком каблуке, потому что неокрепшие стопы ребенка получают большое напряжение, особенно передняя часть стопы, вследствие чего развивается именно поперечное плоскостопие.

Также полезно проводить профилактику развития этого неприятного недуга.

Летом нужно позволять гулять ребенку босиком по траве, речному песку. Также есть много упражнений для предотвращения плоскостопия.

Например, очень полезно стоять по очереди то на носочках, то на пяточках, можно плавно перекатываться с пяток на носки.

***Здоровье ваших детей во многом зависит от вас, дорогие родители, поэтому будьте внимательны ко всему, что с ними происходит!***

***Упражнения для профилактики плоскостопия.***

***1. Во время ходьбы (эти упражнения выполняются по 20-30 секунд каждое):***

Руки подняты вверх, ходьба на носках;

Руки на поясе, ходьба на пятках;

Руки на поясе, ходьба на наружной стороне стоп при согнутых пальцах ног.

Стоя:

Опираясь на наружные своды стоп выполнять повороты туловища (по 6-8 раз);

Подъемы на носках, опираясь на наружные своды (по 10-12 раз).

***2. Сидя:***

Сгибание пальцев на ногах (по 15-20 раз);

Выпрямить колени, потянуть носки на себя (по 15-20 раз), затем по мере возможности соединить подошвы ног (по 15-20 раз);

Круговые движения стоп (по 10-12 раз в каждую сторону);

Вставьте между пальцами ватные или поролоновые шарики и старайтесь сжать их пальцами стоп (10-15 раз);

***3. Сидя:***

Оденьте на пальцы стопы резинку и разводя пальцы стопы старайтесь растянуть ее (10 -15 раз);

***4. Сидя:***

Оденьте резинку на большие пальцы обеих стоп и растягивайте ее (10-15 раз);

5***. Сидя:***

Захват пальцами ног лежащих на полу мелких предметов и подъем на небольшую высоту (по 10-12 раз);

***6. Сидя:***

Выпрямить колени, захват пальцами ног небольшого мячика (по 10-12 раз), затем попытаться подбросить его и поймать стопой (по 10-12 раз);

Катание маленького массажного мяча под сводами стоп;

***7. Сидя:***

Удерживая стопой мяч или специальный массажный валик перекатывать его по подошве от стопы к пятке (по 10-15 раз);

Расстелить полотенце и пальцами ног смять его, чтобы получились складки, затем расправить их и поднять полотенце (по 5-10 раз).

Также лечению плоскостопия помогает хождение по бревну или скошенной поверхности, когда приходится переносить нагрузку на наружный край стопы. При отсутствии необходимых атрибутов можно наполнить ящик песком или найти поролоновый коврик и ходить по нему, опираясь на наружную сторону стопы.

*При выявлении даже минимальных степеней плоскостопия важно своевременное начало лечения – чем позже будет начинаться коррекция нарушений, тем хуже они поддаются исправлению.*

*Своевременное лечение плоскостопия — залог здоровья на всю жизнь*

***И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ!***

***Рекомендации инструктора по физической культуре***

**Растим детей здоровыми.**

Физическое развитие – это активные движения, это здоровый образ жизни, это совершенствование двигательных навыков и умений. Оно должно приносить  мышечную, эмоциональную  радость и желание заниматься.

Задача нас взрослых и педагогов, и родителей – заинтересовать, увлечь, показать детям не только необходимость физических движений, упражнений, но и умение испытывать чувство удовольствия от их выполнения.

Одна из привычек здорового образа жизни – это выполнение по утрам зарядки.

Не каждый взрослый может похвастаться этой привычкой. А в нашем детском  саду у детей есть прекрасная возможность приобрести эту привычку.

Для этого нужно только, чтобы родители вовремя приводили малыша в детский сад – это раз, объясняли важность и необходимость зарядки – это два, и чтобы у ребенка была спортивная форма (в ней удобнее заниматься) – это три.

На физкультурных занятиях дети выполняют общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, учатся правильно лазить по гимнастической лестнице, ходить по скамейке, соблюдая равновесие, правильно прыгать, бегать, правильно дышать при беге, проходят начальную школу мяча (учатся подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола и многое другое), учатся правильно метать мяч  на дальность и еще много всего интересного дети узнают на физкультурных занятиях.

В конце занятия детей всегда ждут интересные и веселые игры.

***Чтобы ребенок рос  сильным, закаленным, здоровым – мечта каждого родителя.***

***И этого можно добиться, нужно только всем вместе постараться.***

**Рекомендации инструктора по физической культуре**

**Совместные занятия спортом детей и родителей**

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки.

Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены.

Все это хорошо.

Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически.

А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков.

Навыки четкого режима игр, занятий и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня.

Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство:

совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье

обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

**Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:**

* пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
* углубляют взаимосвязь родителей и детей;
* предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
* позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

**Рекомендации инструктора по физической культуре**

**Двигательная активность —**

**важнейшее условие нормального развития ребёнка**

Организация двигательной активности – одно из основных слагаемых общего воспитательного процесса, без которого невозможно всестороннее, гармоническое развитие ребёнка.

Практика показывает, что там, где всерьёз поставлена работа по физической культуре, количество пропущенных дней по болезни резко сокращается.

Регулярные занятия спортом в семье позволяют вырастить здоровыми даже физически ослабленных от рождения детей.

 Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, - верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физкультурой, правильному питанию, соблюдению здорового режима.

 Физическое воспитание начинается с первых дней жизни ребёнка, оно является, по сути дела, охраной его жизни, так как совмещает в себе заботу об удовлетворении самых насущных нужд малыша – гигиенический уход, правильное и регулярное питание, удовлетворение биологической потребности в движении, становление двигательных навыков – сидения, вставания, хождения, бега, прыганья.

 Педагоги давно отметили такую закономерность: ловкий ребёнок, как правило, умный ребёнок. Тот, кто быстро и чётко схватывает «рисунок» движения, так же быстро и чётко усваивает учебный материал.

Поэтому подготовка к школе обязательно должна включать развитие физических возможностей ребёнка, укрепление и закаливание его организма.

 Взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания определяется с одной стороны, единством цели и задач воспитания, с другой – единством биологического и социального в структуре личности и её развитии. Воздействие каких – либо факторов на отдельные стороны личности затрагивают и всю личность в целом.

 В процессе физического воспитания можно активно влиять на развитие сознания и поведения людей.

 Крепкое здоровье и полноценное физическое здоровье определяют общую высокую работоспособность, быструю приспособляемость к выполнению задач различного рода.

 Физические упражнения оказывают глубокое влияние на рост и развитие организма, расширение его функциональных возможностей.

Двигательная деятельность положительно сказывается на развитии лобных отделов мозга, которые играют ведущую роль в осуществлении умственной деятельности.

Движения кистей рук, пальцев стимулируют развитие речедвигательного центра.

В связи с этим раньше и полноценнее развивается речь, а следовательно, и мышление ребёнка.

 Движения активизируют работу всех анализаторных систем, таким образом, быстрее и успешнее развиваются органы чувств.

 Тесная взаимосвязь физического и умственного воспитания проявляется также в развитии пространственных ориентировок.

Они являются необходимым компонентом разнообразных видов умственной деятельности, а осваиваются наиболее активно в физических упражнениях при участии не только зрительного, но также двигательного и других анализаторов.

 При проведении режимных процессов, физических упражнений, закаливания расширяется кругозор детей, они приобретают некоторые элементарные специальные знания.

Крепкое здоровье является основой активной умственной деятельности. Эмоциональная насыщенность большинства физических упражнений усиливает их влияние на формирование личности ребёнка.

 Положительные эмоции тонизируют работу коры головного мозга, влияют на синхронизацию его биотоков.

Это содействует развитию всех анализаторных систем, успешному протеканию различных психических процессов.

***Рекомендации инструктора по физической культуре***

***Есть ли у вашего ребенка способности к спорту?***

У ребенка **есть** способности для занятий спортом, если он:

* Очень подвижен и все время находится в движении;
* Не боится упасть, ловок.
* Часто получает синяки и шишки;  почти всегда берет верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;
* Самостоятельно учится стоять на коньках, кататься на лыжах, гонять шайбу и мяч;
* Хорошо развит  физически, движения координированы,  движения пластичные, грациозные;
* Из всех занятий предпочитает занятия спортом, бесцельную беготню, спортивные развлечения, его трудно засадить за книгу, кажется, что он никогда не устает;
* Он имеет своего спортсмена-кумира.

Если все это про вашего ребенка, то можно сказать, что способности для занятия сортом у него есть.

Теперь дело за малым, как распорядиться этими способностями.

Можно оставить все как есть, то есть пустить на самотек, а можно правильно скоординировать поведение малыша и отдать его в спортивную секцию или кружок.

Или просто позволить ему двигаться дома, на улице, в любой обстановке.

***ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!***

**Рекомендации инструктора по физической культуре**

**Разговор о здоровье**

Еще до рождения ребенка каждый родитель пытается представить, каким он будет? На кого будет похож?

И самая главная мечта – чтобы обязательно был здоров, ведь это качество бесценно и однажды пошатнувшееся здоровье, бывает очень сложно восстановить. А потому родители должны вооружиться богатыми знаниями о том, как уберечь своего малыша, от болезней, какие профилактические меры нужно принять, чтобы ваш малыш был здоров.

И хорошо бы обойтись без лекарств!

Народная мудрость говорит, что это вполне возможно, но требует от родителей знаний, умения и терпения самим придерживаться системе здорового образа жизни.

 Дети готовы много играть, гулять, бегать, плескаться, но они не готовы прилагать даже малейшие усилия, делать какие-то полезные, но не всегда приятные дела (пить молоко, кефир, вовремя ложиться спать) не привыкли и не хотят. А ведь родителям вполне по силам объяснить важность такого поведения, объяснить, как важно есть те или иные продукты, объяснить, почему нужны эти и почему вредны другие продукты, особенно для детей. Конечно, это требует внимания, терпения, грамотности, и самое главное – желания, чтобы ваш ребенок также заботился сам о своем здоровье.

 Очень важно, чтобы ребенок, прежде всего, осознал, как невыгодно быть больным, пропускаешь столько интересных событий, тем самым мотивируя его на здоровое состояние, программируя его на жизнь без лекарств.

 Родителям постоянно нужно пробуждать желание делать что-либо, чтобы стать крепче, сильнее, выносливее. Чтобы детям было интереснее, можно нарисовать таблицу или «лесенку здоровья» и в конце недели или в выходные отмечать, что полезного было сделано для укрепления здоровья, чтобы ребенок мог сам оценить на какую ступень здоровья себя поставить. Проанализируйте вместе с ним, что можно было еще сделать, чтобы укрепить здоровье.

 Если о физическом здоровье нам все более или менее понятно, то вот о психическом или душевном здоровье пока что родители говорят не очень часто.

 Вы задумывались когда-нибудь над тем, можно ли провести границу, где кончаются болезни тела и начинаются болезни души?

 И наоборот, когда душевное страдание маленького человека проявляется нарушениями телесных функций?

 Родители должны понимать, что даже если врач и не выявил нарушений, анализы в норме, просто так температура не поднимется, озноб не появится, не возникнет расстройство сна, не возникнет боль в сердце. Помните, что отсутствие серьезного заболевания, не исключает настоящего страдания, но только не физического, а душевного.

Родители создают условия, необходимые для двигательного и умственного развития своего ребенка, ухаживают за ним, обеспечивают режим дня, создают для него поле эмоций и отношений, которые ребенок впитывает.

От взрослых зависит, с каким багажом установок и самоощущений войдет ребенок в большой мир, как сложатся его отношения с окружающим миром и с самим собой.

 Стоит сказать и о том, что существует насилие над ребенком.

Если физическое насилие достаточно очевидно, то эмоциональное и психологическое насилие обычно не так просто заметить. Однако, это наносит очень большие травмы, порой на всю жизнь.

 Родители должны знать, что завышенные требования к ребенку, с которыми он не в силах справиться – это насилие, постоянные упреки, критика, раздражение, суровые наказания, угрозы – это насилие.

 Самый опасный вид насилия – это депривация, или эмоциональное неприятие ребенка. Это заставляет ребенка чувствовать себя ненужным, нелюбимым, он становится агрессивным, мстительным, безучастным. А впоследствии у него появляются «заменители любви»: алкоголь курение, наркотики.

 Очень важно, чтобы отношения в семье складывались гармонично, родители не должны скупиться на ласку для ребенка, если в семье все друг друга уважают, ценят каждый миг общения, то и любую проблему можно легко решить, даже не применяя лекарственных препаратов, не зря же говорят: любовь лечит.

 Разные специалисты по-разному формулируют понятие психического здоровья. Но все они совпадают в одном: это главный фактор, определяющий качество нашей жизни. От психического (или душевного) здоровья в значительной мере зависят успехи в школе, профессиональные победы, взаимоотношения с другими людьми, физическое благополучие, и самое главное – САМООЦЕНКА.

 Педагоги создают и внедряют новые технологии и программы, развивают, закаляют; родители водят детей в различные студии, кружки и мероприятия, на сайтах и конференциях обсуждают достигнутые успехи…. Но.

Только счастливый ребенок может быть здоров физически и душевно, гармонично развиваться.

***Рекомендации инструктора по физической культуре***

***Боремся со стрессами с помощью гимнастики!***

Кто не слышал поговорку: «Все болезни от нервов»?

Недавно она в очередной раз подтвердилась.

Ученые выяснили, что у людей, которые в детстве пережили сильные стрессовые ситуации, в зрелом возрасте здоровье гораздо хуже, чем у тех, чье детство было относительно спокойным.

Жизнь современного человека все больше и больше наполняется стрессовыми ситуациями. Избежать их невозможно, ибо тогда придется спрятаться от жизни. В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все - и родители, и педагоги, и врачи, но практика показывает, что они прикладывают недостаточно усилий для его сохранения и тем более развития.

Как быть, когда замечаешь, что ребенок, пережив эмоциональное потрясение, плохо спит и ест, испытывает трудности в общении, с трудом усваивает учебный материал? Как уберечь его от пагубного влияния стресса?

 И возможно ли «уберечь»?

На наш взгляд, важнее научить ребенка управлять своим состоянием, своими эмоциями. Дать каждому ребенку в руки «ключ», основу саморегуляции. Лучше быть готовым к преодолению любых стрессов, преобразуя их энергию во внутреннюю энергию жизненной силы, а не ждать, когда в зрелом возрасте застрессованный человек начинает искать выход из гнетущих его обстоятельств.

*Сам по себе стресс* - это интереснейший феномен духа и тела. Он вызывает взаимодействие между мозгом, нервной и эндокринной системами. Чтобы понять, как стресс влияет на здоровье наших детей (равно, как и на наше) и почему эффективны методы «тело - дух», необходимо знать, как реагирует на стресс наш организм.

Постоянно вырабатывая гормоны стресса (адреналин и норадреналин) и не расходуя их, организм устает: поднимается давление, увеличивается частота сердечных сокращений, учащается дыхание, сужаются кровеносные сосуды и напрягаются мышцы. Ученые называют это состояние «гиперактивностью». А в результате - гипертония, головная боль, желудочные спазмы, остеохондроз.

**Таким же образом стресс влияет и на детский организм**.

Дети, неоднократно испытавшие стресс, хуже себя ведут, у них нарушается

сон, их мучают ночные кошмары или энурез, возможны кожные заболевания, инфекции и несчастные случаи.

Ежедневно перед ребенком возникают преграды, которые ему необходимо преодолеть. Как правило, преграда не воспринимается как благо. А значит, возникает стресс, столкновение, конфликт. Энергия конфликта разрушает нейрофизиологическую саморегуляцию ребенка, т.е. нарушается управление жизненно важными процессами организма.

*Поэтому так важно с раннего возраста обучать ребенка умению регулировать свое состояние, правильно преодолевать преграды жизненных обстоятельств. Тогда стрессовая ситуация не навредит здоровью маленького человека. Напротив, она воспитает в нем волю, поможет развить способности и интеллект.*

Детей часто поощряют зато, что они не жалуются и не показывают своих настоящих «отрицательных» эмоций.

Склонные к сотрудничеству, уступчивые дети тоже страдают от стрессов. Для них намного полезнее выражать свои чувства, зная, что за это не поругают, а не прятать их внутрь.

Защищенный от стресса ребенок иногда должен демонстрировать и отрицательные эмоции. Это даже необходимо. Главное, научить ребенка выражать свои чувства социально приемлемым способом.

Способность испытывать чувство, регулировать его и жить с ним дальше является жизнеутверждающей и укрепляющей здоровье.

Таким образом, «защищенный от стресса» ребенок осознает свои неприятности, напряжение или то, что он просто «встал не с той ноги».

Он учится обращаться за помощью и находить её в себе самом.

***Вот почему один из важных шагов  наших действий - это антистрессовая гимнастика для детей дошкольного возраста.***

***ПОПРОБОВАТЬ НА СЕБЕ ДЕЙСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ АНТИСТРЕССОВОЙ ГИМНАСТИКИ,***

***ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ЗАНЯТИЯХ СЕМЕЙНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА***

***«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ».***

***Рекомендации инструктора по физической культуре***

**Игры с детьми на свежем воздухе зимой.**

Игры на свежем воздухе, конечно, полезнее, чем дома.

А зимой на улице малыш будет играть и двигаться очень активно, что естественно. Иначе замерзнет.

 От физического здоровья ребенка напрямую зависят его успехи на учебном поприще и в других сферах жизни. Многие родители недооценивают важность спортивных занятий для нормального развития малыша.

Зимой прибавляется забот для родителей. Некоторые предпочитают сократить время пребывания своего ребенка на улице до минимума, укутывают его в пять шуб и не разрешают ему играть с детьми на площадке. Но стоя возле родителя и ничего не делая, малыш замерзнет вернее всего, сколько бы свитеров заботливая мама на него ни надела. Наоборот, кроха с хорошим настроением, который бегает и прыгает, может согреться, и у него появится хороший аппетит.

 Чтобы не замерзнуть самим, родителям надо придумывать разные игры и активно принимать в них участие. Например, можно предложить слепить что-нибудь из снега, пирожок или кулич. Стараясь точнее передать форму предмета, ребенок активно работает пальчиками, что способствует развитию речи.

 Вместе хорошо слепить снеговика, дать ему имя, придумать и вылепить его друзей. С более взрослыми детьми отлично получается строить целые снежные города и крепости, в которых можно потом играть.

***Несколько советов, касающихся организации игр на воздухе:***

* Если ребенка вывели на прогулку после еды, то, прежде чем затевать с ним игры, нужно подождать 30 минут. А снизить физическую активность следует за полтора-два часа до сна.
* Одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу ребенка. Это могут быть курточка, хорошо защищающая от ветра, шерстяной или с начесом лыжный костюмчик или пальто из шерстяной ткани. Необходимые атрибуты – теплый шарф и варежки, удобная обувь, шапка-ушанка или шерстяная вязаная шапочка на подкладке

**Рекомендации инструктора по физической культуре**

**Мало кто из взрослых согласится провести новогодний праздник, сидя за столом у телевизора, ведь в Новый год хочется более активного веселья. Что же говорить о детях — они просто не способны усидеть на месте, когда вокруг происходят такие чудеса: елка сверкает разноцветными огоньками, на оконных стеклах блестят огромные снежинки и все вокруг буквально дышит праздником. Конечно, малыши жаждут действия, и чтобы праздник был веселее, нужно придумать какую-то развлекательную программу. Предлагаем вам несколько новогодних забав для детей.**

Игра для двоих. Ребята берут в рот по ложке с ватным снежком в ней. По сигналу дети разбегаются в разные стороны вокруг елки. Побеждает тот, кто прибежит первым и не уронит снежок из ложки.

Участвуют несколько пар. Дети стоят друг против друга на расстоянии приблизительно 4 метров. У одного ребенка пустое ведерко, у другого — мешочек с определенным количеством «снежков», в качестве которых можно использовать маленькие мячики. По сигналу ребенок бросает снежки, а его напарник старается поймать их ведром. Выигрывает пара, которая первой закончит игру и наберет большее количество снежков.

Дети выбирают деда, затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к деду.

* Здравствуй, дед!
* Здравствуйте, дети! Где вы были, что выделали?
* Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а дед должен угадать, какая это работа. Если отгадает — все разбегаются, и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает —дети снова договариваются и изображают другую работу.

Каждый играющий получает какое-нибудь имя, скажем, хлопушка, леденец, сосулька, гирлянда, иголочка, фонарик, сугроб. Ведущий обходит всех по кругу и задает различные вопросы:

* Кто ты?
* Хлопушка.
* А какой сегодня праздник?
* Леденец.
* А что это у тебя (показывая на нос)?
* Сосулька.
* А что капает с сосульки?
* Гирлянда...

Каждый участник должен отвечать на любые вопросы своим «именем», при этом «имя» можно склонять соответствующим образом. Отвечающие на вопросы не должны смеяться. Кто засмеется — выбывает из игры.

Играющие образуют круг и вытягивают вперед руки. Выбираются двое (или если детей мало — один) водящих. По сигналу ведущего они бегут внутри круга в противоположных направлениях, стараясь шлепнуть игроков по ладоням, которые те должны успеть убрать. Кого водящие коснулись, считаются замороженными и больше участия в игре не принимают. Как вариант - осаленный игрок сначала убирает ладонь, по которой его ударили, а уже когда его осалят по второй ладони - считается замороженным. Побеждает игрок, оставшийся последним.

Вдоль противоположных стен комнаты или зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Ведущий читает стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

Интересная игра на внимательность: ведущий называет детям названия различных предметов. Дети внимательно слушают и отвечают «Да» или «Нет», кто ошибается — выбывает из игры.

* Что на елочке висит:
* Разноцветные хлопушки?
* Одеяла и подушки?
* Раскладушки и кроватки?
* Мармеладки, шоколадки?
* Шарики стеклянные?
* Стулья деревянные?
* Плюшевые мишки?
* Буквари и книжки?
* Бусы разноцветные?
* А гирлянды светлые?
* Снег из ваты белой?
* Ранцы и портфели?
* Туфли и сапожки?
* Чашки, вилки, ложки?
* Конфеты блестящие?
* Тигры настоящие?
* Шишки золотистые?
* Звездочки лучистые?

Пусть ребята по очереди перечисляют все, что бывает в Новый год: Дед Мороз, Снегурочка, снег, подарки, елка, елочные игрушки, торт, иголки, фонарики и прочее. Тот, у кого кончаются идеи, выбывает из игры, а самый стойкий выигрывает.

**Пусть новогодние игры в вашей семье будут и веселыми и полезными для вашего крохи. Подарите своему маленькому Солнышку чудесный праздник, и его счастливая улыбка наполнит радостью ваше сердце.**

**ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!**

Рекомендации инструктора по физической культуре

**Разговор о здоровье**

Еще до рождения ребенка каждый родитель пытается представить, каким он будет? На кого будет похож?

И самая главная мечта – чтобы обязательно был здоров, ведь это качество бесценно и однажды пошатнувшееся здоровье, бывает очень сложно восстановить. А потому родители должны вооружиться богатыми знаниями о том, как уберечь своего малыша, от болезней, какие профилактические меры нужно принять, чтобы ваш малыш был здоров.

И хорошо бы обойтись без лекарств!

Народная мудрость говорит, что это вполне возможно, но требует от родителей знаний, умения и терпения самим придерживаться системе здорового образа жизни.

 Дети готовы много играть, гулять, бегать, плескаться, но они не готовы прилагать даже малейшие усилия, делать какие-то полезные, но не всегда приятные дела (пить молоко, кефир, вовремя ложиться спать) не привыкли и не хотят. А ведь родителям вполне по силам объяснить важность такого поведения, объяснить, как важно есть те или иные продукты, объяснить, почему нужны эти и почему вредны другие продукты, особенно для детей. Конечно, это требует внимания, терпения, грамотности, и самое главное – желания, чтобы ваш ребенок также заботился сам о своем здоровье.

 Очень важно, чтобы ребенок, прежде всего, осознал, как невыгодно быть больным, пропускаешь столько интересных событий, тем самым мотивируя его на здоровое состояние, программируя его на жизнь без лекарств.

 Родителям постоянно нужно пробуждать желание делать что-либо, чтобы стать крепче, сильнее, выносливее. Чтобы детям было интереснее, можно нарисовать таблицу или «лесенку здоровья» и в конце недели или в выходные отмечать, что полезного было сделано для укрепления здоровья, чтобы ребенок мог сам оценить на какую ступень здоровья себя поставить. Проанализируйте вместе с ним, что можно было еще сделать, чтобы укрепить здоровье.

 Если о физическом здоровье нам все более или менее понятно, то вот о психическом или душевном здоровье пока что родители говорят не очень часто.

 Вы задумывались когда-нибудь над тем, можно ли провести границу, где кончаются болезни тела и начинаются болезни души?

 И наоборот, когда душевное страдание маленького человека проявляется нарушениями телесных функций?

 Родители должны понимать, что даже если врач и не выявил нарушений, анализы в норме, просто так температура не поднимется, озноб не появится, не возникнет расстройство сна, не возникнет боль в сердце. Помните, что отсутствие серьезного заболевания, не исключает настоящего страдания, но только не физического, а душевного.

Родители создают условия, необходимые для двигательного и умственного развития своего ребенка, ухаживают за ним, обеспечивают режим дня, создают для него поле эмоций и отношений, которые ребенок впитывает.

От взрослых зависит, с каким багажом установок и самоощущений войдет ребенок в большой мир, как сложатся его отношения с окружающим миром и с самим собой.

 Стоит сказать и о том, что существует насилие над ребенком.

Если физическое насилие достаточно очевидно, то эмоциональное и психологическое насилие обычно не так просто заметить. Однако, это наносит очень большие травмы, порой на всю жизнь.

 Родители должны знать, что завышенные требования к ребенку, с которыми он не в силах справиться – это насилие, постоянные упреки, критика, раздражение, суровые наказания, угрозы – это насилие.

 Самый опасный вид насилия – это депривация, или эмоциональное неприятие ребенка. Это заставляет ребенка чувствовать себя ненужным, нелюбимым, он становится агрессивным, мстительным, безучастным. А впоследствии у него появляются «заменители любви»: алкоголь курение, наркотики.

 Очень важно, чтобы отношения в семье складывались гармонично, родители не должны скупиться на ласку для ребенка, если в семье все друг друга уважают, ценят каждый миг общения, то и любую проблему можно легко решить, даже не применяя лекарственных препаратов, не зря же говорят: любовь лечит.

 Разные специалисты по-разному формулируют понятие психического здоровья. Но все они совпадают в одном: это главный фактор, определяющий качество нашей жизни. От психического (или душевного) здоровья в значительной мере зависят успехи в школе, профессиональные победы, взаимоотношения с другими людьми, физическое благополучие, и самое главное – САМООЦЕНКА.

 Педагоги создают и внедряют новые технологии и программы, развивают, закаляют; родители водят детей в различные студии, кружки и мероприятия, на сайтах и конференциях обсуждают достигнутые успехи…. Но.

Только счастливый ребенок может быть здоров физически и душевно, гармонично развиваться.

 ***Рекомендации инструктора по физической культуре.***

***«Как начать закаливать ребенка?»***

Чтобы во взрослой жизни ваш ребенок был здоровым и сильным, можно с самого рождения начать укреплять его иммунитет.

Одним из лучших методов является закаливание.

При рождении ребенок ощущает всю полноту возможностей организма.

Первый сеанс закаливания проходит в роддоме, перепад температур между маминым животиком и холодным помещением роддома составляет 20 градусов.

На это организм реагирует моментально и включается механизм терморегуляции, он и спасает от простуды.

**Что дает нам закаливание?**

Главным образом, способствует улучшению и стабилизации кровообращения, независимо от климатических условий, что, в свою очередь, поможет предотвратить простудные заболевания.

Ведь вирус простуды проникает в организм, когда он находится в незащищенном состоянии, например, при переходе из тепла в холод.

В этот момент у человека сужаются сосуды носоглотки и кровообращение нарушается.

Проникая в середину организма, вирусы постепенно разрушают его незащищенные клетки. На эту травмированную поверхность инфекция влияет повторно, с еще большей силой.

**А закаливание  это и есть своего рода тренировка организма.**

Лучше всего начать её с наиболее раннего возраста, который, к слову, является самым подходящим для этого.

Ребенка после купания желательно обливать прохладной водой, температура ее должна быть на два градуса ниже, чем в самой ванне.

Начинают с температуры 34 градуса и снижают на 2 градуса каждые три дня.

Через месяц ребенок привыкнет к обливанию прохладной водой с температурой 20 градусов.

Больше снижать не стоит.

После обливания ребенка нужно осторожно потереть махровым полотенцем.

 Со 2-го года жизни нужно начинать обливание ног холодной водой.

Сначала температура воды 28 градусов, потом ее ежедневно снижать на 2 градуса, довести до 15 градусов.

Ребенок не должен испытывать неприятных ощущений.

Ребенку полезно ходить по полу босиком.

Вначале дети пусть походят дома в носках, потом 15 минут босиком каждый день. Ежедневно увеличивать время на 10 минут.

Пол должен быть чистым, чтобы ребенок не испачкался и не поранился.

На стопе сосредоточены нервные окончания.

При ходьбе босиком осуществляется массаж стоп, что тонизирует организм ребенка.

Не бойтесь посинения ножек, это реакция сосудистой системы, она пытается таким образом сохранить тепло.

 Контрастный душ - это лучший вид закаливания, вначале можно обливать ребенка теплой водой до 40 градусов, 30 секунд, потом прохладной водой 20 градусов, в течение 15 секунд.

 Закаливающие процедуры нужно начинать постепенно, чтобы вы не смогли навредить здоровью ребенка.

Если все делать правильно, тогда ребенок вырастет сильным и здоровым.

**Закаливание – процедура семейная.**

Бесполезно закаливать ребенка, если сами взрослые не увлечены этим процессом. Ребенок получит не удовольствие, а только стресс.

Закаливать малыша и самих себя можно и нужно самыми что ни на есть «подручными» материалами: воздух, вода, солнечный свет.

Весь остальной инвентарь можно свести к ведру, ковшику и гимнастическому коврику.

Если вы решаетесь на более резкие методы закаливания, посвятите достаточно времени для выяснения деталей. Систем закаливания существует великое множество, и вы наверняка подберете ту, которая подходит именно вашей семье.

Ну, и даже если вам лень всем этим заниматься, а закалять как – то малыша хочется, помните самое простое правило – не перекутывайте ребенка.

Рекомендации инструктора по физической культуре

**О влиянии двигательной активности на интеллект ребенка**

Как взаимосвязаны физическое и интеллектуальное развитие детей?

Далеко не все знают, как двигательная активность влияет на интеллект ребенка.

К тому же, школа, где проходит большая часть обучения ребенка, не поощряет физическую активность детей: "Сиди смирно!", "Не крутись на уроке!" - подобные замечания ученики часто слышат от учителей. Если бы движение было так важно для интеллектуального обучения, неужели бы школы его игнорировали?

Между тем многими исследователями установлено, что в результате двигательной деятельности улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность человека.

Однако, ориентируясь на исследования последних лет, нами обнаружено, что двигательная активность с поступлением детей в школу резко падает. По одним данным на 50%, а по другим - почти на 90%. Ребенок "играющий" резко превращается в ребенка "сидячего". Два часа в неделю, отводимые для занятий физической культурой, не восполняют потребности в движении у учащихся, что, в свою очередь, отрицательно сказывается как на их органической жизни, так и на протекании психических процессов. Доказательством сказанного могут служить выводы С.Н. Труфановой, которая отмечает, что "...движение - это путь не только к здоровью, но и к интеллекту".

Имеются данные о том, что систематически высокая двигательная активность в режиме учебного дня учащихся, непосредственно повышая функциональную деятельность мышечного аппарата, положительно сказывается на их психической сфере, что научно подтверждает эффективность направленного воздействия через двигательную систему на центральный нервный аппарат и его умственные функции. Вместе с тем, оптимальное использование двигательной активности учащихся, содействует росту уровня умственной работоспособности в учебном году.

Большой ошибкой будет считать, что тело и ум - отдельные, обособленные сущности. Правда, напротив, состоит в том, что отдельные сферы развития ребенка - физическая, социальная, эмоциональная и интеллектуальная - не развиваются обособленно друг от друга. Развитие чего-то одного оказывает влияние на все сферы в комплексе.

Исследования показывают, что движение - наиболее предпочитаемая детьми форма обучения. Например, такие пространственные понятия как высоко-низко, далеко-близко, лево-право и т.д. дети лучше усваивают, совершая соответствующие действия: высоко подпрыгнуть, низко наклониться; далеко бросить мячик и т.д.

Детей, даже самых маленьких, не нужно подталкивать к поиску, к проведению собственных исследований. Ребенку достаточно просто дать свободу для экспериментирования. Важно постоянно помнить: чем больше этой свободы, чем шире диапазон поисков, тем больше возможностей для развития когнитивных и творческих способностей.

Специальными экспериментами давно доказано, что ограничение свободы действия детей, выраженное в самых разных формах - ограничении двигательной активности или в постоянных "нельзя", "не лезь туда", "не тронь", - способно серьезно помешать развитию детской любознательности: ведь все это сдерживает порывы ребенка к исследованиям, а, следовательно, ограничивает возможность самостоятельного, творческого изучения и осмысления происходящего.

***Рекомендации инструктора по физической культуре.***

***«10 правил закаливания ребенка в домашних условиях»***

С каждым годом количество часто болеющих детей дошкольного возраста растет прямо-таки с катастрофической скоростью.

Частично исправить ситуацию поможет закаливание ребенка в домашних условиях, но делать его нужно правильно.

Специалисты советуют начинать с воздушных ванн, а уже после них переходить к водным процедурам.

Рассмотрим несколько правил закаливания ребенка, которые помогут избежать ошибок и повысить иммунитет у ребенка в кратчайшие сроки.

**Правила закаливания ребенка**

1. Чем раньше начнете, тем лучше – возраст не имеет значения.

2. Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ, обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.

3. Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться лечением простуды у ребенка и постельным режимом.

4. Настроение имеет значение! Поверьте, те же обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех, а не громкий плач.

5. Станьте примером для подражания. Кроха намного охотнее будет закаляться, видя, что родители и сами с удовольствием принимают участие в водных процедурах.

6. Повысьте эффективность водных процедур за счет сочетания их с физкультурой или массажем.

7. Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

8. Не допускайте переохлаждения малыша.

9. Следите, чтобы ребенок не перегрелся.

10. Руки и ноги малютки перед началом процедур должны быть теплыми.

*Придерживаясь простых правил закаливания ребенка в домашних условиях, вы сможете защитить его не только от частых простуд и хронических заболеваний, но и от плохого настроения.*

*Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.*

Осталось только выбрать подходящий именно вам способ закаливания и можно начинать.

Это могут быть: обтирания, ножные ванночки, ванны с постепенным понижением температуры, контрастный душ или обливания холодной водой.

Если не можете сделать выбор самостоятельно, посоветуйтесь с педиатром, он непременно поможет.

Малыш ты хочешь быть здоров,

Не пить плохих таблеток,

Забыть уколы докторов,

И капли из пипеток.

Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно.

Чтоб в учебе преуспеть,

И была смекалка,

Всем ребятушкам нужна

Водная закалка.