

Консультация для родителей на тему: «Зарядка для всей семьи»



Рождение новой традиции

Собрать утром вместе всю семью даже на 15 минут может быть совсем не просто. Кто-то опаздывает, кто-то проспал, кто-то просто не хочет. Возьмите на себя роль организатора и создайте новую семейную традицию. Начните с малого — пусть зарядка длится всего 5 минут. А когда все войдут во вкус, постепенно увеличивайте время. Продержитесь 21 день, и совместная семейная зарядка войдет у вас в привычку!

Место, время и правильный настрой

В будни, когда все торопятся, можно делать зарядку дома под музыку, в самой просторной комнате. А в выходные, особенно в хорошую погоду, лучше идти в ближайший парк. Можно купить всем одинаковую спортивную форму или даже заказать уникальные футболки с вашими фотографиями, крылатыми фразами или высказываниями известных спортсменов.

Мотивация

Чтобы мотивировать себя, внесите в зарядки соревновательный элемент. К примеру, устраивайте итоговые семейные состязания с призами и ведите журнал посещений. Проспал семейную зарядку? Моешь за всеми посуду!

Комплекс упражнений

Утренняя зарядка не должна быть слишком интенсивной и выматывающей. Наша задача — проснуться и взбодриться, а не отдать все силы. Поэтому

правильней всего будет составить легкий комплекс упражнений на все группы мышц.

Разминка



Для начала нужно немного разогреться. Если вы на улице, побегайте несколько минут в спокойном темпе. Если вы дома, маршируйте на месте или прыгайте, ставя ноги то широко, то близко друг к другу.

Теперь, когда вы разогреты, можно переходить к основным упражнениям:

1. Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, а руки держите на поясе. Сначала опустите голову вправо, потом влево. Потом покачайте головой вперед и назад. Следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижными. Повторите по 10–15 раз в каждую сторону.
2. Оставайтесь в таком же положении и поднимите плечи как можно выше, а затем верните в исходное положение. Повторите 10–15 раз.
3. Сохраните исходное положение и вытяните руки вперед. Сделайте круговые движения кистями по 10–15 раз, затем локтями, а потом в плечевых суставах.
4. Поднимите руки вверх и начните делать наклоны вправо-влево, по 10–15 раз в каждую сторону.
5. Скрепите руки в замок за головой, локти разведите в стороны и попытайтесь левым коленом достать до правого локтя, а правым до левого. Повторите 10–15 раз.
6. Переходите к приседаниям. Следите за тем, чтобы спина была ровной, а вес приходился на пятки. Повторите 10–15 раз.

7. Встаньте ровно, поднимите одну ногу и согните в колене. Сначала сделайте 10–15 круговых движений ступней, затем коленкой, а потом переходите к тазобедренному суставу. Затем повторите эти же упражнения с другой ногой.

8. Теперь остались отжимания. Девочкам можно выполнять их с колен.

9. Завершите зарядку прыжками на одной ноге, потом на другой, потом на обеих.

10. В конце не забудьте друг другу улыбнуться, поблагодарить за компанию и пожелать хорошего дня!



Консультация для родителей

«КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЁНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»



Ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно готов выполнять все новые задания! Занятия должны проходить в игровой форме. Постепенно вовлекая ребенка во все новые забавы и игры, нужно систематически повторять их, чтобы ребёнок запомнил и закрепил новые изученные движения. Будет прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой и удивитесь тому, какой он смелый, быстрый, сильный и ловкий. У ребёнка нужно развивать уверенность в себе, своих силах и стремление учиться дальше, изучая новые, более сложные движения и игры. Разнообразные игрушки и предметы имеющиеся дома (обручи, мячи, гантели, кегли, скакалки и т.д.), пробуждают у детей активный интерес к физическим упражнениям. Ребёнку необходимо предоставить возможности что-нибудь бросать, катать, брать предметы разных величин, формы и цвета. Безопасно лазать, качаться и т.п. Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к активным занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой. Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов и поощрений, и лучший способ привить ребенку любовь к физической культуре это заниматься ею вместе с ним! Дошкольники обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже могут копировать выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у них привычки к занятиям физкультурой. Так как

очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у ребенка присутствуют свои критерии в оценке любого дела - понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось что либо или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», - значит, так оно и есть!



Будьте здоровы!!!!

Консультация для родителей «Спортивный уголок дома»



Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры.

При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:

- *делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;*
- *избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;*
- *позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.*

Подсказки для взрослых



1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.
2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из

непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательяно перевозбужденных детей, потому, что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.

1. Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

2. Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

3. Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.

4. При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.

5. Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

6. Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

7. Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

Маленькие хитрости.



Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вовлечением в сюжет физических упражнений.

