Советы инструктора по физической культуре

**Важность физического воспитания**

Материал подготовила:

инструктор по физической культуре

Соявец Л.М.

«Пример взрослых, окружающая среда и вся обстановка представляют важные факторы для развития высшей нервной деятельности. В атмосфере недовольства, волнений, раздоров возникают самые разнообразные формы детских неврозов, а спокойное, гармоничное окружение ребёнка есть лучшее средство для формирования твёрдого, законченного характера». (Н.И. Красногорский)

Двигательные навыки, сформированные у ребёнка в дошкольном детстве, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. У детей развиваются все психические процессы (мышление, воображение, память, речь и т.д.), а также мыслительные операции (сравнение, синтез, анализ, др.), поэтому:

* Учите детей играть в спортивные игры (городки, бадминтон, теннис, др.) и выполнять элементы спортивных игр (хоккей, футбол, др.);
* Постарайтесь дома, на даче иметь любой спортивный комплекс (качели, стенку, стойки и т.п.), так как это способствует совершенствованию двигательных навыков;
* Формируйте навык правильной осанки, в положении сидя, стоя и при ходьбе;
* Прививайте навыки личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота об обуви, одежде, поддержание в чистоте игрушек ит.д.);
* Учите детей названиям частей тела, направлениям движений (вверх, вниз, вперёд, назад, вправо, влево, кругом и др.);
* Закрепляйте знания о явлениях природы, общественной жизни, повадках животных, птиц, насекомых в процессе занятий физическими упражнениями, так как в игре у детей развивается воображение, уточняются представления (дети воображают себя зайкой, птичкой, и т.п.), которые подкрепляются игровыми действиями самих детей и сопровождаются радостным воображением.

**Спорт и дети: физическое развитие и воспитание ребенка**

Материал подготовила инструктор по физической культуре: Соявец Л.М.

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Физическое развитие ребенка: с чего начать?

Многие задаются вопросом, с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

**Десять советов родителям по физической культуре**

Материал подготовила инструктор по физической культуре: Соявец Л.М.

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, но ни когда не показывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и желания ребенка, в том числе и его отношением к занятию физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как Вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней ваш ребенок.

2. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребенка, всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку, поощряйте его достижения, и в ответ получите большое старание.

3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятия физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не выполняет их требований. Причиной между тем может быть усталость, скрытое желание и т. п. Постарайтесь понять причины негативной реакции.

4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжение занятий, если он не хочет их выполнять.

5. Не ругайте ребенка за временные неудачи.

6. Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребенку, пусть он выполняет их как можно дольше.

8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава.

9. Не перегружайте ребенка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышам.

10. В процессе воспитания ребенка Вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

[**«Скандинавская ходьба – путь к здоровью!»**](http://171orensad.ru/files/fiz/k1.pdf)

Материал подготовила инструктор по физической культуре: Соявец Л.М.

Нордическая или скандинавская ходьба – новомодное увлечение европейцев, предпочитающих здоровый образ жизни. И в зимнюю стужу, и в летнюю жару, как на дорожках городских парков, так и на горных тропах популярных курортов можно увидеть людей, совершающих прогулки с лыжными палками в руках, но без лыж. Этот модный вид фитнеса потеснил даже очень популярный еще недавно бег трусцой.

Скандинавская ходьба – ходьба с палками (фин. sauvakävely, от sauva – «палка» и kävely – «ходьба», «прогулка») – это относительно новое направление в физической культуре, появившееся в середине 90-х годов в Финляндии благодаря финским спортсменам-лыжникам, которые использовали лыжные палки в процессе тренировки вне сезона.

Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направления спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей с рядовой физической подготовкой. Такая ходьба действительно подходит всем детям и дает положительные результаты для сердца, сосудов, дыхания и развития мышц, то есть позволяет себя поддерживать в хорошей физической форме. При оценке эффективности такой ходьбы необходимо использовать физические критерии полезности.

В настоящее время скандинавская ходьба превратилась в самостоятельный вид физической активности, обладающий неоспоримыми преимуществами и являющийся очень перспективным направлением физической культуры. Существует несколько причин, по которым можно рекомендовать заниматься скандинавской ходьбой:

• заниматься ходьбой удобно в любое время года;

• подходит всем детям;

• ходьба по любой местности;

• позволяет достичь большого тренировочного эффекта.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | [**Осанка - это здоровье**](http://171orensad.ru/files/fiz/osanka.pdf) | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Материал подготовила инструктор по физической культуре: Соявец Л.М.   Значение осанки трудно переоценить. Здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия. К сожалению, на сегодняшний день около семидесяти процентов детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки (это пока не болезнь, а лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата). Кроме того, деформация скелета, даже незначительная, сказывается на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся общей функциональной слабостью, пониженным напряжением тканей, мышц и связочного аппарата. Дефекты осанкиотрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Но по причине этого, – как многим кажется, безобидного дефекта, – развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению. |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | [**А знаете ли вы? Что такое « основные движения».**](http://171orensad.ru/files/fiz/dvijeniya.pdf) | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Материал подготовила инструктор по физической культуре: Соявец Л.М.   **Уважаемые родители, задумывались ли вы над тем, сколько движений совершает ребенок – дошкольник за 5 минут? А за час?**  Много. Очень много самых разнообразных движений.  И вот среди этого множества движений есть такие, которые называются **ОСНОВНЫМИ**.  Одной из важнейших задач физического развития детей дошкольного возраста является развитие и совершенствование основных движений.   **Какие движения относятся к основным и почему?**  К основным движениям относятся ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, метание. Потому что они оказывают благоприятное воздействие на регуляцию основных физиологических систем организма – нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной, эндокринной.  Эти движения составляют основу утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультурных досугов и других форм физкультурно – оздоровительной работы в детском саду.   **Ходьба, медленный бег, бег со средней скоростью** - эффективное средство профилактики респираторных и сердечно - сосудистых заболеваний, повышение общей выносливости.   **Подскоки, прыжки через скакалку, с продвижением вперед** – развивают выносливость, совершенствуют работу дыхательной и сердечно – сосудистой систем.   **Ползание, лазание** - жизнено необходимы для ребенка, влияют на развитие конвергенции зрения, речи и интеллекта.  Упражнения в ползании - средство формирования правильной осанки, укрепление опорно – двигательного аппарата. Для старших дошкольников упражнения в ползании не менее полезны, чем для малышей.   **Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание-** циклические физические упражнения. Они способствуют увеличению нейтропептидов – веществ продуцируемых мозгом и улучшающих сон, настроение, повышающих работоспособность. Эти механизмы составляют материальную основу для нормального психологического развития ребенка.   **Метание, игры с мячом**незаменимы в развитии мышц – разгибателей, укрепление мышц кистей, рук, спины. Все упражнения с мячом способствуют улучшению и нормализации эмоционального состояния ребенка.  Таким образом, упражнения в основных движениях имеют огромное значение для укрепления здоровья ребенка – дошкольника, для его всестороннего гармоничного совершенствования.   *Уважаемые родители!* Развитие и совершенствование основных движений детей- задача педагогов детского сада и родителей. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | [**Быть похожим на Шварцнеггера**](http://171orensad.ru/files/fiz/shvarcneger.pdf) | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Материал подготовила  инструктор по физической культуре: Соявец Л.М.    По мнению знаменитого актера, до того как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы малыш овладел широкой гаммой двигательных навыков. Это необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое обеспечит ему возможность заниматься спортом, откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, да и просто позволит наслаждаться сильным, уверенным и ловкими движениями собственного тела.   **Рекомендации А. Шварцнеггера по созданию игровой площадки для детей.**  Нам нужен большой спортивный мат для кувыркания и упражнений; большой матерчатый рукав, по которому ребенок будет пробираться, как по туннелю. Из старого дивана можно устроить горку, а из доски, подбитой кожей - санки.  **Картонные ящики.** Составив их вместе, можно сделать извилистый туннель, по которому ребенок может ползать, и из них же получаются хорошие и совершено безопасные препятствия.  **Обрезки ковра**. Из них можно сделать спортивные маты.  **Надувные мячи и игрушки.** Надуйте 2-3 мяча или несколько других игрушек, и пусть ребенок гоняется за ними или катается на них. Перекатывайте мяч вместе с ним.  **Воздушные шарики**. Надуйте несколько шариков, чтобы дети гонялись за ними по комнате. Устройте игру: кто дальше продержит шар в воздухе  **Пуфики или диванные подушки**. Свалите их в кучу или разбросайте по комнате - пусть ребенок карабкается вверх и вниз по мягким «горкам» и пробирается по извилистым ущельям. Также можно воспользоваться им для бега или ползания с препятствиями. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | [**Мы открываем спортивный талант в каждом ребенке**](http://171orensad.ru/files/fiz/talant.pdf) | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Материал подготовила  инструктор по физической культуре:  Соявец Л.М.  **Каждый родитель видит своего ребенка сильным, успешным, хорошо развитым и здоровым человеком**. И обязательно здоровым, потому что здоровье – основа жизни. Что такое здоровье? Здоровье – это не только отсутствие высокой температуры и румянец на щеках, это - совокупность психологических, социальных и физических благополучий. Сегодня мы поговорим об одном из них – физическом.  Недостаток физических упражнений ведет к уменьшению потока раздражений, воспринимаемых нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, идущих к коре больших полушарий головного мозга. При очень низком уровне физической нагрузки могут возникать расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижаться эмоциональный тонус, ослабляться нервно-мышечный аппарат, слабеть сердечно-сосудистая и дыхательная системы, и как следствие - иммунитет.  Как же определить, насколько развито Ваше чадо? Для начала у него должны быть развиты координация, ловкость, гибкость и выносливость (долгое сидение за компьютером не является показателем выносливости!). Мы предлагаем устроить Вашему ребенку небольшой «тест» и расскажем несколько простых упражнений на определение его физических способностей. |  |  |  |  |