

Выпуск № 1
Сентябрь

Готовимся к новому учебному году.

Уважаемые родители, обращаем ваше внимание на необходимость наличия у детей спортивной формы для занятий физической культурой.

Спортивная форма на занятиях физической культуры.

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться! А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!



Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЁЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**



**Консультация
для родителей:
"Домашний
стадион"**



**Папы и мамы! Бабушки и дедушки!
Если вы хотите видеть своих детей и
внуков неукляжими, сутулыми и
неразвитыми, не читайте эту
информацию!**

Знаете ли Вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего, здоровый ребенок, а уже потом знающий на зубок таблицу умножения и умеющий говорить по-английски. По мнению врача-педиатра Е.О.Комаровского, «ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в го-раздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров вместе взятых». Кроме того, О.Е.Комаровский убежден, и мы разделяем его уверенность, что счастливый ребенок – это ребенок, у которого есть и мама, и папа, которые находят время не только для того, чтобы этого ребенка любить, но и для того, чтобы любить друг друга.

Как воспитать ребенка активным и ловким, смелым и находчивым? Как помочь ему подготовиться к учебе в школе и жизни среди других людей? Как организовать занятия физкультурой в семье? Давайте попробуем разобраться в этом вместе.



Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности могут, в первую очередь, спортивные игрушки и инвентарь, имеющийся дома: мяч, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцеброс и т.д. Лишенные этих игрушек, дети лишены, соответственно, и опыта взаимодействия с ними, они менее подвижны, неинициативны, реакция их замедлена. Следовательно, задача взрослых – создать такую среду, которая будет стимулировать естественную детскую потребность в движении, пробуждать чувство «мышечной радости».

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

Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка 5-7 лет 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 самоотренировки и самообучения вне зависимости от расписания занятий спортивной секции, погодных условий, настроения сверстников-партнеров по играм, наличия свободного времени у родителей.



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

Маленькие хитрости.

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

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако, если вы хотите укрепить стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

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

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20-30 минут.

К занятиям на комплексе не следует допускать детей в перевозбужденном состоянии, 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.

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

Игры с лазаньем.

«Белки в лесу»

Из числа играющих, выбирается водящий – охотник. Он становится в свою сторожку (за стул, в обруч), а белки размещаются на некотором расстоянии от лесенки. По сигналу взрослого: «Берегись!» или по хлопку в ладоши белки стараются залезть на какой-либо предмет (стул, лесенку), повиснув на кольцах, перекладине так, чтобы ноги не касались пола. В это время охотник пытается их поймать – осалить рукой. Пойманные белки уходят в сторожку охотника и пропускают один кон. Через 2-3 кона выбирается новый охотник.

«Кто скорее до флажка»

Играют парами. Дети стоят перед полосой препятствий (можно использовать стулья) По условному сигналу игроки бегут к стульям, подлезают под ними и добегают до лесенки. Залезают на неё, касаются флажка, закрепленного наверху. Слезают с лесенки и возвращаются назад. Выигрывает ребенок, который прибежал первым.

Игра продолжается с другим заданием (например, допрыгать до лесенки на одной ноге залезть на неё одноименным способом, слезть вниз и вернуться назад)



Игры с метанием.

Специалисты различают метание вдаль и в цель (горизонтальную и вертикальную). В домашних условиях начинать метать в вертикальную подвесную сетку предпочтительнее, т.к. в этом случае обои на стене квартиры останутся целыми, и вы не услышите криков возмущенных соседей.

Метать в цель можно снизу или сбоку, от груди, от плеча и из-за спины через плечо.

«Лови-бросай, упасть не давай!»

Мяч диаметром 5-6 см, сетка, колокольчик или другая подвесная мишень. Ребенок стоит на некотором расстоянии от сетки и бросает мяч в мишень (колокольчик). Взрослый стоит или сидит рядом с сеткой, ловит падающий мяч и возвращает его ребенку. Задача игрока – не уронить мяч.

«Попади в цель» или «Охота индейцев в прериях»

Оборудование: гимнастическая стенка, бумажные (газетные или тканевые шары) диаметром 5-10 см (по количеству играющих), подвесная мишень (погремушка или бумажная фигурка). Взрослый и ребенок по очереди метают легкие шары в вертикальную цель. Подсчитывают количество точных попаданий.

Вариант игры: мишень подвешивают на перекладине и раскачивают из стороны в сторону. Задача игрока – попасть в движущуюся цель.

Если мишени придать форму животного (вырезав фигурку из картона и прикрепив на бечевке), тогда это будет игра «Охота индейцев в прериях»

