

Инструктора по физической культуре
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр развития ребенка– детский сад №
171 «Алые паруса»

Консультация для родителей
Памятки по физической культуре

Инструктор по физической культуре:

Шевцов Даниил Олегович

ПАМЯТКА

Как сделать зарядку любимой привычкой?

1. Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
2. Включать весёлую и ритмичную музыку.
3. Выполнять зарядку вместе с ребёнком.
4. Выполнять зарядку не менее 10 минут.
5. Открывать окна и шторы для потока свежего воздуха.
6. Подмечать и подчёркивать достижения своего ребёнка в выполнении упражнений.
7. Менять упражнения, если они наскучили ребёнку.

ПАМЯТКА

Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий?

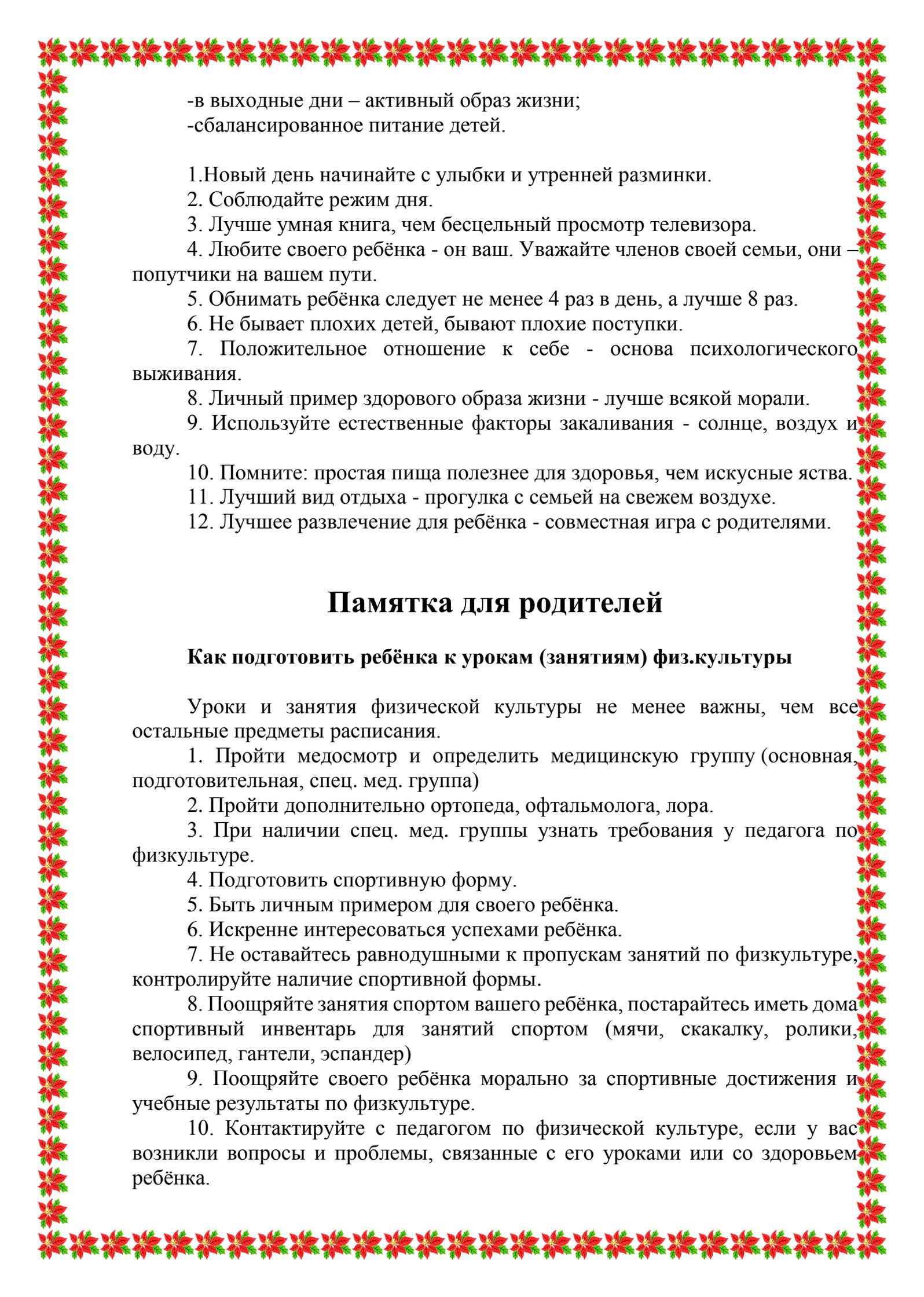
1. Оздоровительная минутка проводится через каждые 15-20 минут.
2. Общая продолжительность минутки не более 3 минут.
3. Если ребёнок выполняет письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук
4. После длительного сидения необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища.
5. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме были мяч, скакалка, обруч, гантели.

ПАМЯТКА

Как воспитать здоровый образ жизни у ребенка.

Основные составляющие ЗОЖ

- витаминоизация;
- закаливание;
- соблюдение режима дня, зарядка;
- организация дома спортивного уголка;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;

- 
- в выходные дни – активный образ жизни;
 - сбалансированное питание детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Памятка для родителей

Как подготовить ребёнка к урокам (занятиям) физ.культуры

Уроки и занятия физической культуры не менее важны, чем все остальные предметы расписания.

1. Пройти медосмотр и определить медицинскую группу (основная, подготовительная, спец. мед. группа)
2. Пройти дополнительно ортопеда, офтальмолога, лора.
3. При наличии спец. мед. группы узнать требования у педагога по физкультуре.
4. Подготовить спортивную форму.
5. Быть личным примером для своего ребёнка.
6. Искренне интересоваться успехами ребёнка.
7. Не оставайтесь равнодушными к пропускам занятий по физкультуре, контролируйте наличие спортивной формы.
8. Поощряйте занятия спортом вашего ребёнка, постарайтесь иметь дома спортивный инвентарь для занятий спортом (мячи, скакалку, ролики, велосипед, гантели, эспандер)
9. Поощряйте своего ребёнка морально за спортивные достижения и учебные результаты по физкультуре.
10. Контактируйте с педагогом по физической культуре, если у вас возникли вопросы и проблемы, связанные с его уроками или со здоровьем ребёнка.

11. Посещайте со своим ребёнком спортивные мероприятия, в которых он участвует.

12. Рассказывайте ребёнку о своих спортивных достижениях, показывайте свои награды.

13. Не высказывайтесь пренебрежительно о занятиях физкультурой и спортом.

14. Будьте сами примером своему ребёнку, пусть занятия физкультурой и спортом станут хорошей традицией вашего дома!

ПАМЯТКА

Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком

1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребенка вверх.
2. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
3. Поднимая ребенка, не держите его только за кисти рук, а только целиком за предплечья.

4. Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите упражнения. Знайте, висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и плечевой пояс. Никогда не используйте для соревнований трудные в техническом исполнении и опасные физические упражнения. Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

Что надо знать.

5. Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием ребенка во время игр и гимнастики.

6. Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой со взрослым.

7. На 5-м году жизни дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания.

8. Привлекайте к соревнованиям сверстников.

9. Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.

10. Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.

11. Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

Чего делать не следует.

12. Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.

13. Заниматься не систематически.

14. Подсмеиваться над неумелостью ребенка.

15. Надевать на ребенка теплую одежду.
16. Проводить зарядку и игры в плохом настроении.
17. Надевать на ребенка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками, а так же неудобную обувь: туфли на высоком каблуке, тесные сандалии, чешки или обувь на несколько размеров больше размера обуви ребенка.

Памятка «Десять советов родителям»

Как правильно организовать физические упражнения дома.

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.
2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.
3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.
4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
5. Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.
6. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.
7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.
8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!

9. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.

В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

ПАМЯТКА

Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в дошкольном образовательном учреждении

Физическое воспитание является одним из приоритетных направлений деятельности дошкольных образовательных учреждений (далее – ДОУ). Согласно п.13.1 СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях", утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 22.07.2010 № 91, физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закаляющих мероприятий. Между тем с учетом физиологических особенностей, возрастных возможностей детей дошкольного возраста не все упражнения допустимы к использованию в ДОУ. Запрещенными и ограниченными к применению в ДОУ являются следующие упражнения:

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи,	Наклоны вперед, в стороны, повороты
Наклоны головы назад	возможно смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
Стойка на голове		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Чрезмерное вытягивание шеи		
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
Висы более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)