

## *Консультация для родителей*

### *«Спорт в жизни дошкольника»*

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

Федеральный государственный образовательный стандарт призывает адаптироваться к национально-региональным потребностям и создавать тем самым условия для духовного, интеллектуального и физического развития, личности, ее способностей и задатков, для удовлетворения развивающихся социокультурных и образовательных потребностей. Таким образом, определяется противоречие между:

- формированием позитивно-активного отношения молодежи с раннего возраста к спорту и неразработанностью теоретико-методических основ;
- потребностью ребенка в движении, действиях и несформированностью интересов, мотивов в занятиях спортом.

Чем же полезен и почему важен спорт для детей дошкольного возраста? Спорт - неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своем будущем. И чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста.

Занятия спортом с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга, в поиске места в жизни. Исходя из этого, необходимо приобщение детей к спорту.

Рассматривая формирование активно-позитивного к спорту, преследуется цель развить у начинающих интерес к спортивной деятельности.

Необходимость этого вызвана рядом причин:

- у детей наблюдается острая двигательная потребность в связи с их развитием и ростом;

- состоянием здоровья, в связи с неблагоприятной экологической обстановкой и глобальным изменением климата;
- возрастанием роли спорта в развитии физических сил ребенка, его задатков и способностей;
- отсутствием понимания у детей ценности спорта.

Все родители мечтают вырастить здорового и всесторонне развитого ребёнка, а достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом. Задача родителей поощрять увлечение детей, контролировать его, развивать интерес к спорту, не дать ему угаснуть. Родители должны быть убеждены, что занятия спортом развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, благотворно влияют на здоровье, нравственность, учебу и поведение. Только такая убежденность сделает родителей верными друзьями спорта, помощниками детей в их занятиях спортом. Следует помнить, что спорт нужен всем детям.

### **Виды спорта для детей дошкольного возраста**

**Плавание.** Укрепляет костно-мышечный корсет, нервную систему, нормализует кровообращение и дыхание. Помимо того, закаляет и, соответственно, увеличивает сопротивляемость различным заболеваниям.

Совсем крошкам можно предложить самые элементарные, простые упражнения или игры на воде в бассейне. Результативно заниматься рекомендуется с 6–8 лет, когда детвора уже может сосредоточенно и внимательно слушать, отличает «право» от «лево» и полностью знакома с частями своего тела.

**Футбол, волейбол и баскетбол.** Популярны командные игры, развивают умение побеждать и уступать, служат профилактикой сколиоза и плоскостопия, наращивают мышцы.

Маленькие игроки учатся взаимодействовать, оказывать помощь партнёру по команде и быстро ориентироваться в сложной ситуации.

**Художественная гимнастика.** Для «принцесс» старше 4 лет. Приобретается пластика и гибкость, грациозная осанка, повышается самооценка, исключается появление плоскостопия.

Оттачивается координация и чёткость движений, девочки становятся более музыкальными и артистичными, свободными и раскрепощенными.

**Верховая езда.** Популярность её набирает обороты. Общение с добрыми, спокойными животными решает психологические проблемы, улучшает общее состояние, способность держать равновесие, лечит и предотвращает заболевания опорно-двигательного аппарата. Заняться ею можно ближе к 5 годам.

**Теннис.** Подходит для старших дошкольников. Прыгучесть, сосредоточенность, упористость, выдержка, превосходная координация движений и реакция — такие характеристики развиваются на корте. Кроме того, улучшается работа сосудов и сердца.

**Лыжи.** Отличный вариант для закаливания, приобретения самостоятельности, выносливости, организованности. Начинать лучше от 4 до 6 лет.

**Танцы.** Бальные, народные и современные, любые — повышают работоспособность, придают пластичность и артистизм, совершенствуют сердечно-сосудистую систему.

Как выбрать вид спорта?

Прежде, чем записать ребенка в какую-либо секцию, посоветуйтесь с ним. Проконсультируйтесь с врачом, который оценит состояние здоровья и даст нужные рекомендации. Познакомьтесь с будущим тренером, узнайте его квалификацию, прислушайтесь к отзывам. Но помните о том, что заставлять и принуждать ребёнка нельзя, ни в коем случае, так как это может только навредить, тогда чадо и вовсе не захочет ничего делать. Для большинства детей личный пример мам и пап играет главную роль в стремлении развиваться и вести здоровый образ жизни. Ребенок охотнее будет осваивать новые виды спорта, наблюдая за активными и жизнерадостными родителями, что принесет желаемые результаты: здоровье и радость Вашего ребенка.

### ***Консультация***

#### ***«О здоровье всерьёз»***

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной работоспособности.

Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает больше, чем до Луны. А между тем известно также то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям. Статические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движений и правильного питания в жизни детей. К слову, и взрослых тоже.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных и хронических заболеваний. Более 20% детей имеют дефицит массы тела.

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают, скажем, так, рабочие программы.

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий и привычек, но - и это главное – подавать собственный пример.

1. Утром еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал не сколько упражнений по растяжке мышц.
2. Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого водного праздника.
3. Теперь за аппетитный зав трак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу. Лучше всего, если к столу на протяжении долгого времени подается одно и то же. Это способствует выработке в организме настоящей потребности в завтраке. За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.
4. Обратите внимание на сумку ребенка, постарайтесь максимально ее разгрузить. Объясните, что происходит с позвоночником при слишком большой или не правильной нагрузке на него.

5. А в выходные дни устройте настоящий семейный праздник (праздник, к слову, не всегда означает застолье). Неплохо заранее его спланировать, посвятив исключительно вопросам здоровья:

1. Завтрак в этот день хорошо готовить вместе, всей семьей;
2. Вместе заняться гимнастикой, поиграть в подвижные игры;
3. Отправившись на прогулку, например в лес, в поисках различных лечебных трав, поговорите об их действии и о благородном влиянии природы на здоровье;
4. Желательно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: («Если ты потянешься и потом расслабишь мышцы, у тебя появится ощущение тепла во всем теле. Напряги затылочные мускулы, и ты почувствуешь, как усиливается после этого кровообращение».)

Однако только говорить о значимости здоровья – это мало, надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем.

Удачи Вам и вашим детям!

Благодарим за сотрудничество!