|  |
| --- |
| [Консультация для родителей по теме «Движение и здоровье» или как организовать активный отдых дома](http://www.prodlenka.org/zdorove-shkolnika-publikatcii/konsultatciia-dlia-roditelei-po-teme-dvizhenie-i-zdorove-ili-kak-organizovat-aktivnyi-otdykh-doma.html) |

|  |
| --- |
| Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.  ***Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме:*«Движение и здоровье»**  **Тема:**  **«Домашняя физкультура или семейная качалка»**  ***Предложены инструктором по физкультуре:***  **Билык К. П.**  **Задачи:**  Подавать детям собственный пример в здоровом образе жизни, в двигательной активности, в занятиях физической культурой, в интересе к спорту;  Принимать личное участие в семейных подвижных играх и занятиях спортом;  Осуществлять просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела и здорового духа, вовлекать в практические действия, необходимые для этого;  Учить детей беречь свое здоровье и заботиться о нем;  Предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, чтобы сложить тот здоровый фундамент, на котором выстраивается прекрасное здание человеческой жизни.  **Совсем короткий разговор с родителями о детях, движении и здоровье.**  Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.  **Дети** – продукт своей среды, она формирует их сознание привычки. Сыновья и дочери изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают «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 просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.  Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.  Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.  ***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.  Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.  Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.  **Семейный «День здоровья» для взрослых и детей.**  **Лучшие дни проведения –**      суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.  **Командовать может любой –**         мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.  Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.  Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:  - Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;  - Напрячь стопы ног, носочки;  - Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;  - Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.  Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»  - Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.  - Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».  - Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.  - Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.  - Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.  ***Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.***  Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.  Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.  ***«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»***  Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.  Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.  Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.  Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».  Из дома – на улицу, на природу.  Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.  Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.  Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.  Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.  Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.  Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.  ***Из опыта семейного воспитания.***  **Физкультурный день рождения «Пираты»**  ***Было это так.***  **Подготовка к празднику:** Каждому гостю – красочное приглашение «……. Приглашаю тебя на праздник «Пиратов», который состоится ……..! С собой обязательно иметь смекалку, улыбку и хорошее настроение!»;  Стенная фотогазета из жизни ребенка и семьи, воздушные шары для украшения комнаты;  Пиратский флаг, оружие, банданы;  Шарик, ракетка, пустая бутылка, скакалка, кегли, вырезанные из картона стопы;  Записки-загадки, загадки-рифмы, пословицы, черная коробка;  Клятва пиратов, конфеты, сувениры, угощение.  **Содержание праздника:**  Когда все дети собрались им предлагается вступить в ряды пиратов. Проводятся испытания для кандидатов в пираты.  1.     Меткость. «Попасть шариком в ракетку»  2.     Ловкость. «Пройти по канату»  3.     «Тайник в темноте» - взять пустую пластиковую бутылку со стула с завязанными глазами.  **Посвящение в пираты.**  После того как дети прошли испытания, им вручается бандана и выдается оружие главным пиратом. Выносится пиратский флаг. Дети ставят автографы (обводят ладошку) на флаге.  **Пиратская клятва.**  Дети хором повторяют за главным пиратом:  **Клянусь быть настоящим пиратом!**  **Сегодня не слушаться маму и папу, взрослых.**  **Клянусь!**  **Сегодня орать, скакать, топать, визжать.**  **Клянусь!**  **Сегодня объестся сладкого.**  **Клянусь!**  **Клянусь! Клянусь!**  **Поднятие флага.**  Флагштоком служит спорткомплекс. К нему прикрепляется шнур с флагом. Пираты тянут за шнур, флаг поднимается. Можно доверить поднятие флага имениннику – ведь это его праздник.  **Пиратский обед** (хорошо бы заранее узнать вкусы детей).  Салаты, горячее второе блюдо, овощи, фрукты, любимые детьми напитки.  **Поиск клада.**  1.     «Переход через болото» - с помощью двух вырезанных из картона стоп, не ступая на пол.  2.     «Сражение с индейцами» - сбить кегли или городки.  3.     Загадки – рифмы-нескладушки:  В чаще голову задрав  Воет с голоду … Жираф (Волк)  Кто в малине знает толк?  Косолапый, бурый … Волк (Медведь)  Дочерей и сыновей  Учит хрюкать … Муравей (Свинья)  В теплой лужице своей  Громко квакал … Бармалей (Лягушонок)  С пальмы вниз, на пальму снова  Ловко прыгает … Корова (Обезьяна)  4.     «Срезание призов» - бессменный хит. На веревочке висят разные полезные мелочи, ластики, цветные карандаши, мелкие игрушки, конфеты. Маленькие пираты срезают призы с открытыми глазами, пираты постарше – с закрытыми глазами. Призы на веревочку лучше привязывать непосредственно перед конкурсом. Иначе, заготовив все заранее можно долго распутывать ниточки, отделяя приз от приза.  5.     «Закончи правильно пословицу» - задание для старших детей. Записки с пословицами достаются из черной коробочки с закрытыми глазами, разворачиваются детьми. Главный пират зачитывает пословицу с вариантами ответов –  - в гостях хорошо, а дома … (хуже, лучше, уютнее)  - каждой вещи свое … (место, время, название)  - друзья познаются … (в игре, в радости, в беде).  Развернув последнюю записку, главный пират читает: «Клад в комнате именинника».  ***Все бегут туда.***  6.     «Ищем клад по запискам – загадкам» - этот конкурс очень детям нравится. Отгадка – это место где искать следующую записку. Первую загадку главный пират прочитал, отгадав слово «телевизор», дети помчались туда, на телевизоре лежала записка с другой загадкой и т.д.  В последнем отгаданном месте дети нашли клад, легко делимый на всех.  7.     «Конфетопоглощение», «Мороженоуничтожение». Если дети не устали, не хотят расходиться можно предложить им прогулку во дворе, игры на уличном физкультурно-спортивном оборудовании.  8.     «Тортоедение», «Чае – лимонадо – питие».  ***Прощание, уход детей домой. Дети уносят выигранные призы, сувениры, сладости.***  ***Всем очень понравилось, у всех было хорошее настроение. Именинник был счастлив.*** |