

Консультация для родителей «Зарядка – это весело!»

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка!

Чтобы силу развивать,

И весь день не уставать!

Физические упражнения укрепляют детский организм, развивают, тренируют память, воспитывают в ребенке внимание, терпение и выносливость, закаляют. Будь то трехлетний малыш или старший дошкольник, зарядка будет одинаково полезна каждому из них. Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитывать у детей некоторые качества, важные для дальнейшей жизни – упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка благоприятно влияет на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день, ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым. Дома также рекомендуется проводить с детьми утреннюю гимнастику по выходным.

Наверняка, многие родители практически ежедневно сталкиваются с такой проблемой: трудно или даже практически невозможно вовремя разбудить детей утром. Или же дети сами все время жалуются, что просыпаться и вставать никакого настроения у них не бывает. Значит, пора разучивать упражнения утренней зарядки для детей!

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним! Дошкольники обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у ребенка вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А ребенок, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, научится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у ребенка свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите. Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений. Важно, чтобы каждое движение ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения. Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи. Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка на другие занятия. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться.

Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем ребенок улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, ребенок разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

Мама и ребенок сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались.

Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

Главное помнить три основных принципа:

- 1.** Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это «не навреди!» Вам может показаться, что упражнение невероятно простое, а ребенок устанет уже на этапе выполнения движения в первый раз. Если же вы попросите повторить несколько раз к ряду – совсем выбьется из сил. Поэтому, конечно, рациональнее делать не более 5-6 повторов и не забывать, что паузы, передышки необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения.

- 2.** Проводите зарядку в игровой форме. Удержать интерес ребенка – непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку такие занятия точно не придутся по вкусу. Идеально, когда зарядка длится не больше 15 минут. Суммарное количество упражнений 10-11, и направлены они сначала на разогрев групп мышц, а потом на их тренировку.

- 3.** Вовремя укладывайте спать. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с «отхождением» ко сну.

Соблюдение режима – это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней зарядки. Используя зарядку для малышей, можно добиться значительных успехов не только в физическом, но и в эмоциональном, психологическом развитии своего ребенка.

Чтобы зарядки были разнообразными, не обязательно знать великое множество специальных текстов. Достаточно иметь под рукой сборник с детскими стихами, на многие из которых можно придумать движения. Просто прочитывайте четверостишие за четверостишьем и изображайте вместе с ребенком все, о чем в них говорится. Занимаясь такой веселой зарядкой, вы развиваете творческие способности и память своего ребенка, а позитивное настроение и детский смех прибавят вам заряд бодрости и здоровья!!!

Консультация для родителей «Зима без травм»

Ситуаций, чреватых получением травм, очень много. На первый взгляд кажется, что травма малыша — явление случайное, непредвиденное, а само понятие «травматизм» представляется чем-то хаотичным и неуправляемым. На самом же деле это далеко не так. Несчастный случай не случаен! В зимний период дети падают при: катании на ногах с ледяных горок, на санках; перемещении в гололедицу по скользким дорожкам, наружным ступенькам, на площадках, не очищенных от снега и льда и не посыпанных песком; катании на лыжах, коньках, санках.

Катание на лыжах и коньках, а также ношение обуви со скользкой подошвой являются основными причинами переломов ног. Кататься на лыжах и коньках нужно сначала научиться. Необходимы знания техники: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания; знание правил безопасного падения.

Правила катания на лыжах

Лыжи подбирать нужно по росту – не большие и не маленькие. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки. Лыжная палка должна доходить до подмышки.

Основная стойка лыжника – ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперед правой ногой, перенеся всю тяжесть тела на неё. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделать то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение. С палками скользящий шаг получается ещё быстрее. Правая нога – левая палка, левая нога – правая палка. Поворот: правильнее всего поворачиваться на месте переступанием. При торможении: одна из лыж продолжает скользить, на неё

переносится тяжесть тела; вторую лыжу слегка повернуть носом к первой лыже, упирая лыжу на внутреннее ребро. При падении на лыжах следует сгруппироваться и падать на бок.

Правила катания на коньках.

Они должны удобно сидеть на ноге и нигде не должны давить. Нога в ботинке не должна быть зажата, но и не должна болтышаться, иначе вы будете падать. Шнуровать нужно как можно крепче, чтобы вы чувствовали себя на них уверенно. При падении на льду нужно соблюдать особые меры предосторожности. Не желательно падать назад, так можно что-нибудь повредить или отбить; стараться падать на бок или вперед рыбкой, при этом голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения. Если рядом катаются другие люди, нужно падать так, чтобы лезвия коньков не были направлены в их сторону. Иначе можно их задеть и поранить. На скорости лезвия конька могут причинить очень глубокую рану за счет своей остроты. Состояние ледового покрытия должно быть хорошее. Не должно быть никаких ямок и бугорков. Это тоже может привести к падениям и серьезным травмам.

Правила катания с горок на санках.

Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие дети. При катании на санках следует спускаться только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек; кататься нужно по очереди, только тогда, когда спуск свободен; на сани садиться только верхом, держась за веревочку; ноги не ставить на полозья, держать полусогнутыми; чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок; при падении с санок нужно сгруппироваться, собраться в комочек, так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

Игра в снежки

Игра в снежки может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

Основную опасность в холодное время года представляет гололед.

Во-первых, влияет качество обуви: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков. Во-вторых, перемещение по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть

себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, по возможности нужно избегать их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение. От того, чтобы поскользнуться и упасть на гладком твердом льду, не застрахован никто, да и вероятность получения травмы в результате такого падения довольно высока.

Зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеиться».

В мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно «приклеиться».

Если ваш ребенок увлекается зимними видами спорта, необходимо позаботиться не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Детский травматизм распространен куда больше, чем травматизм взрослых, и это не удивительно. Дети очень любознательны, пытаются активно познавать окружающий мир. Но при этом они не всегда умеют оценить опасность ситуации. Жизнь и здоровье детей — самое ценное для каждого человека и страны. Не позволяйте несчастным случаям и травмам причинить вред Вашим детям. Сохранить здоровье детей задача нас — взрослых. Очень важно для взрослых — самим правильно вести себя во всех ситуациях, демонстрируя детям безопасный образ жизни. Не забывайте, что Вы — пример для своего ребенка!