

Консультация для родителей.

«В здоровом теле - здоровый дух!»

Дорогие родители! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь так говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух!».

Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее пот, грязь или болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка.

Пожалуй, никто из родителей, воспитателей и педагогов не будет возражать против утверждения, что развитие ребенка, его личностных качеств во многом определяется взаимоотношениями, которые складываются у ребенка с окружающими и близкими людьми. Точно так же и отношение детей младшего возраста к своему здоровью в значительной степени зависит от ближайшего окружения. До 3-летнего возраста ребенок не может самостоятельно замечать и объективно оценивать особенности своего организма. Однако уже в этом возрасте малыш испытывает определенные психологические ощущения, связанные с состоянием и деятельностью всех систем своего организма. На этой ступени своего развития ребенок отражает мир через свой конкретный чувственный опыт, в его психике возникает переплетение образно - словесных ассоциаций (ассоциация-это связь между отдельными представлениями, при которой одно из представлений вызывает другое), в котором слово «больно» связано с чем-то плохим, неприятным, а слово «здоровый»- с чем-то радостным, хорошим. Поэтому именно в этот возрастной период взрослые должны препятствовать формированию нежелательных для психики ребенка образно - словесных ассоциаций. Такие нежелательные связи могут установиться между ощущениями нездоровья, процессами, имеющими отношение к здоровью (осмотр врача, инъекции,

прививки и т.д.) с одной стороны, и словами, которые сопровождают эти ощущения.

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Привычка - это поведение, образ действий, ставшие для кого-либо в жизни обычными, постоянными. Следует отметить, что привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык - это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия). Например, если ребенок научился хорошо кататься на коньках, лыжах, самокате или на велосипеде, то он с удовольствием будет проводить свой досуг, используя спортивный инвентарь.

Взрослые знают, как сложно сформировать привычку выполнять утреннюю зарядку детей. Следует помнить, что для достижения положительного результата необходимо, чтобы ребенок обязательно хорошо выспался, чтобы в комнате не было холодно, а упражнения не были трудными.



Примерные комплексы утренней гимнастики.

Просыпайся, поднимайся,
Застилай свою кровать,
Вместе сделаем зарядку!

Упражнения с мячом.

Младший возраст.

- 1.И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить вниз, вернуться в и.п.(4-5 раз)
- 2.И.п. - ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в и.п.(5 раз.)
- 3.И.п. - сидя на пятках, мяч на полу, прокатывание мяча вокруг себя в обе стороны попеременно (по 3 раза)
- 4.И.П.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2-3 раза).
5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Упражнения с мячом.

Средний возраст.

- 1.И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, опустить вниз, вернуться в и.п.(6 раз)
- 2.И.п. - ноги слегка расставлены, мяч внизу. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, выпрямиться, вернуться в и.п.(5-6 раз.)
- 3.И.п. - сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола, как можно дальше, выпрямиться, вернуться в И.п. (5-6 раз).
- 4.И.п. - сидя на пятках, мяч на полу, прокатывание мяча вокруг себя в обе стороны попеременно (по 3 раза)

5.И.П.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

Упражнения с гимнастической палкой

Старший возраст.

1.И.п. – О.ст. палка в обеих руках внизу. 1-поднять палку вперед, правую ногу назад на носок; 2- опустить вниз, вернуться в и.п.(6 раз) .То же левой ногой.

2.И.п. – О.ст. ноги слегка расставлены, палка внизу. 1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4- выпрямиться, вернуться в и.п.(5-6 раз.)

3 И.п.- О. ст. палка вверху, руки прямые.1- присесть, палка вперед; 2- вернуться в и.п.(5-6 раз.)

4.И.п. - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх;2- наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палку вверх; 4- вернуться в И.п. (5-6 раз). То же к левой ноге.

5.И.п. – лежа на спине, палка в прямых руках над головой.1- поднять правую ногу ,коснуться палкой голени ноги;2- вернуться в И.п. (5-6 раз). То же к левой ноге.

6.И.П.- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.1-2- прогнуться, палку вынести вперед; 3-4 поднять правую ногу ,2- вернуться в И.п. (5-6 раз).

7.И.п. – О.ст. палка в обеих руках внизу. 1-прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- вернуться в и.п. выполняется под счет инструктора 1-8 , затем пауза и снова прыжки .(2-3раз)

Упражнения с мячом.

Подготовительный к школе возраст.

1.И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 вернуться в и.п.(6-8 раз)

2.И.п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. 1-3наклон вперед - вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки , выпрямиться; 4- вернуться в и.п.(5-6 раз.)

3.И.п. - сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.1- поднять мяч вверх;2- наклон вперед, коснуться мячом пола коснуться мячом пола,3- выпрямиться, мяч вверх;4-вернуться в И..п. (6-7 раз).

4.И.п. – стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1-4прокатывание мяча вокруг туловища в обе стороны попеременно, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

5.И.П.- ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в обе стороны. Выполняется под счет инструктора «1-8» (3-4 раза).

Необходимо формировать у ребенка положительное отношение к физическому **Я**; формирование у детей навыков безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек (чистить зубы, мыть руки с мылом, делать утреннюю зарядку и т.д.); помните, что похвала взрослого имеет большое значение для закрепления привычки. Похвала действует сильнее, чем порицание; наряду с формированием привычек воспитывайте у детей чувство долга, ответственность, человечность.



Желаем успехов и крепкого здоровья!