

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 45 «Солнышко»
МБДОУ «Детский сад № 45 «Солнышко»
ИНН/КПП 2209010607/220901001 ОГРН 1022200812105 ОКПО 29728202
658210, г. Рубцовск, пр. Ленина, 175 а
тел. (38557) 54920, e-mail: solnyshko-ds45@yandex.ru

Консультация для родителей
**«Повседневная одежда – с физкультурой не
дружна!»**

Подготовила:
Инструктор по
физической культуре
Лавренчук И.Д.

Рубцовск
2022 г

Повседневная одежда – с физкультурой не дружна!!!

Чтоб расти здоровым, ловким....

Тут нам форма и важна!!!

Одним из основных направлений в работе нашего детского сада является работа на здоровьесбережение. Основной формой работы являются физкультурные занятия, которые проводятся 2 раза в неделю. Физкультурные занятия требуют к себе не только соблюдение техники безопасности, но и соблюдение гигиены – это наличие физкультурной формы!

Зачем нужна физкультурная форма?

В первую очередь, как выше было сказано – это вопрос гигиены. Во время занятия дети прыгают, бегают, и в соответствии потеют. Следовательно, после физического занятия необходимо переодеться во что-то чистое. Во вторую очередь – это комфорт, комфортное состояние ребенка во время занятия. Не каждая футболка и шорты удобны. В длинных штанах, джинсах (или джинсовых шортах), в юбочках...не всегда выполнишь те или иные упражнения. А упражнения направлены на укрепление организма ребенка, следовательно, не систематическое выполнение ведет к низкой успеваемости в области оздоровления. Вывод: форма должна быть максимально облегченной, чтобы дети могли энергично двигаться.

У ребенка обязательно должна быть специальная чистая форма для занятий физкультурой. В нее входят:

- ☐ Наличие футболки из дышащих **НЕСИНТЕТИЧЕСКИХ** материалов (желательно белого цвета)
- ☐ Шорты темного цвета
- ☐ Чешки

Занятия проводятся только при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды (на основании СанПина XII. Требования к организации физического воспитания от 15 мая 2013 года).

Консультация для родителей.

«Физическое здоровье ребенка, с чего начать».

Многие задаются вопросом, с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети – просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным.

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, сохранения и укрепления здоровья. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Для детей важную роль играет, конечно, личный пример из семьи.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания.

Одним из помощников в семье служит - спортивный уголок. Он помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения. Спортивные секции, кружки. Прежде чем отдать ребенка, нужно обязательно обратить внимание на способности и физические возможности.

Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей.

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Если у него хорошо развиты навыки общения, он в любом коллективе будет чувствовать себя, как рыба в воде, - ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис.

Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным.

Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

На занятиях физкультурой, в повседневной жизни детского сада мы, педагоги, играем с детьми, развиваем их, чтобы направить детскую энергию в нужное русло. Но физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу любому ребенку. Необходимо понимать, что физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

Регулярные занятия спортом, подвижные игры, бег, прогулки на свежем воздухе обеспечат полноценное физическое развитие ребенка, благотворно повлияют на состояние его здоровья и умственные способности.