

Рекомендации для родителей

«Спортивная форма для занятий физической культуры в детском саду»



Согласно санитарным требованиям и нормам спортивная форма на занятиях по физической культуре - это обязательное условие. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов и без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, ползание, лазание и т.д.

3. Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

Одежда должна быть удобной. Она не должна сковывать движения ребёнка и затруднять теплообмен. Не допускается скользкая кожаная или жесткая пластиковая подошва обуви, также высокий каблук и незавязанные шнурки. Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы.

Пусть физкультура для детей будет в радость!

Дорогие родители, хотелось бы поговорить с вами о физическом воспитании наших детей. Я, как инструктор по физической культуре в ДО ставлю перед собой одну из главных задач на предстоящий учебный год «Сохранить и обогатить физическое воспитание наших дошкольников». Тем самым призываю вас к тесному сотрудничеству в этом направлении, к совместной работе, которая даст нам плодотворный и положительный результат! Я в этом уверена! И перед нами встанут главные вопросы: «Что такое физическое воспитание?» и «С чего начинать....?»

Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности физкультурных занятий

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные изменения его функциональных возможностей.

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать.

В процессе физического воспитания приобретается также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным. Необходимо уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности, но детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливается к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. И вы Уважаемые родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, важно преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если Вы любите прогулки на свежем воздухе, если Вы ежедневно занимаетесь утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдаете гигиенические правила, то естественно, и дети будут стремиться вырасти физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

***С уважением инструктор по ФИЗО
Янглева Ирина Валерьевна!***