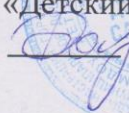
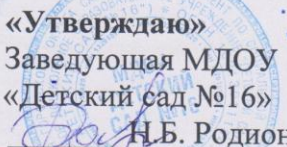


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №16»

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета №6 от 31.08.2021 г.
Протокол №6 от 31.08.2021 г.

«Утверждаю»
Заведующая МДОУ
«Детский сад №16»

Н.Б. Родионова



**Дополнительная общеобразовательная
программа
(дополнительная общеразвивающая
программа)**

«Веселая каруселька»

Возраст детей 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Л.В. Артемьева

Саранск 2021-2022 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	8
4.	Содержание изучаемого курса	10
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	26
6.	Список литературы	28
7.	Приложения	29

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Весёлая каруселька»
Руководитель программы	Воспитатель (Высшая квалификационная категория) Артемьева Людмила Викторовна
Организация-исполнитель	МДОУ «Детский сад №16» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Качалова, д.1
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья детей 6-7лет, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.
Направленность программы	Физическое
Срок реализации программы	1 год
Вид программы Уровень реализации программы	основная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет руководитель кружка
Ожидаемые конечные результаты программы	6-7год

Знать: об организме человека;
о необходимости формирования правильной осанки;
о влиянии физических упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата.
Уметь: проявлять самоконтроль, следить за положением тела в положении стоя, сидя, во время выполнения упражнений;
проявлять любознательность в вопросах, касающихся укрепления и сохранения здоровья;
проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.
Владеть: техникой бега с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед;
Техникой прыжка на двух ногах легко, мягко приземляясь;
Техникой бросания и ловли мяча из разных положений.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы.

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная: работа по улучшению физического развития; физической подготовленности детей; развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений; воспитанию морально-волевых качеств.

2. Новизна программы.

Новизна программы «Весёлая каруселька»: формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

3. Актуальность программы

Сегодня в дошкольных организациях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьёзной задачей является и обеспечение максимального высокого уровня реального здоровья воспитанников детского сада.

Чтобы наши дети были здоровы, необходим целый комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надёжных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

И именно, здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании-технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

4. Отличительные особенности программы.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

5. Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, повлияет на физическую готовность детей 6-7 лет к обучению в школе.

6. Цель программы.

Сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

7. Задачи программы.

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей за счет повышения разнообразия физических упражнений;
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные

1. Создание условий и оздоровительного микроклимата, соответствующей предметной среды для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формирование у детей умений и навыков правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитание положительных черт характера.
3. Воспитание чувства уверенности в себе;
повышение интереса у детей к физической культуре и спорту;
воспитание у детей ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

8. Возраст детей.

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-7 лет

Состав группы постоянный

Особенности набора обучающихся свободный

9. Срок реализации программы

Продолжительность образовательного процесса рассчитана на 1 год.

Одноступенчатый образовательный процесс с 01.10.2020-31.05.2021г.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий:

1. Вторник 15.30-16.00

2. Пятница 15.30-16.00

(спортивный зал)

Общее количество часов в год: 30 часов

Количество часов в неделю: 1 час

График работы

Руководитель	Часы проведения	Дни проведения	Количество детей	Место проведения
Артемьева Л.В.	15.30-16.00	Вторник Пятница	15	Спортивный зал

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

- **Знать:** об организме человека;
- о необходимости формирования правильной осанки;
- о влиянии физических упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата.
- **Уметь:** проявлять самоконтроль, следить за положением тела в положении стоя, сидя, во время выполнения упражнений;
- проявлять любознательность в вопросах, касающихся укрепления и сохранения здоровья;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.
- **Владеть:** техникой бега с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед;
- Техникой прыжка на двух ногах легко, мягко приземляясь;
- Техникой бросания и ловли мяча из разных положений.

12. Форма подведения итогов.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов;

Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;

Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;

Фотоотчеты.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6-7 ЛЕТ

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Наше здоровье в наших руках	1	30 мин	10 мин	20 мин
2	Мой веселый звонкий мяч	1	30 мин	10 мин	20 мин
3	По тропинке в гости к лесу	1	30 мин	10 мин	20 мин
4	Растем здоровыми	1	30 мин	10 мин	20 мин
5	В гости к курочке и цыплятам	1	30 мин	10 мин	20 мин
6	Русские забавы	1	30 мин	10 мин	20 мин
7	Развлечение №1 «Я-впереди»	1	30 мин	10 мин	20 мин
8	Прогулка в лесу	1	30 мин	10 мин	20 мин
9	Самый быстрый	1	30 мин	10 мин	20 мин
10	Мы идем в поход	1	30 мин	10 мин	20 мин
11	Игра «Полоса препятствий»	1	30 мин	10 мин	20 мин
12	Самый ловкий и сильный	1	30 мин	10 мин	20 мин
13	Веселый мяч	1	30 мин	10 мин	20 мин
14	Развлечение №2 «Строитель»	1	30 мин	10 мин	20 мин
15	Самый внимательный	1	30 мин	10 мин	20 мин
16	Мы - веселые ребята	1	30 мин	10 мин	20 мин
17	Игра «Полоса препятствий»	1	30 мин	10 мин	20 мин
18	Поиграем с обручами	1	30 мин	10 мин	20 мин
19	В гости к сказке	1	30 мин	10 мин	20 мин
20	Поиграй – ка со мной	1	30 мин	10 мин	20 мин
21	Зимние забавы	1	30 мин	10 мин	20 мин
22	Снова елка в гости к нам	1	30 мин	10 мин	20 мин
23	Развлечение «Вместе весело»	1	30 мин	10 мин	20 мин
24	Построй пирамидку	1	30 мин	10 мин	20 мин
25	Вот как мы умеем	1	30 мин	10 мин	20 мин
26	Вот так зимушка - зима	1	30 мин	10 мин	20 мин
27	Загадка рядом с зарядкой	1	30 мин	10 мин	20 мин
28	Развлечение №4 «Поиграем»	1	30 мин	10 мин	20 мин
29	Веселые кегли	1	30 мин	10 мин	20 мин
30	Веселые воробышки	1	30 мин	10 мин	20 мин
31	К нам пришел доктор Пилюлькин	1	30 мин	10 мин	20 мин
32	Колобок у нас в гостях	1	30 мин	10 мин	20 мин
33	Путешествие на поезде	1	30 мин	10 мин	20 мин
34	Игра «Строитель»	1	30 мин	10 мин	20 мин
35	Развлечение «Дошколята – бравые ребята»	1	30 мин	10 мин	20 мин
36	Кто быстрее?	1	30 мин	10 мин	20 мин

37	Развлечение №6 «Поиграем»	1	30мин	10мин	20мин
38	Сильными и смелыми вырастаем мы	1	30мин	10мин	20мин
39	Весна в лесу	1	30мин	10мин	20мин
40	Игра «Салют»	1	30мин	10мин	20мин
41	В гости к солнышку	1	30мин	10мин	20мин
42	Спорт – это сила и здоровье	1	30мин	10мин	20мин
43	Вперед на пляж	1	30мин	10мин	20мин
44	Происшествие на болоте	1	30мин	10мин	20мин
45	Развлечение №5 «Поиграем»	1	30мин	10мин	20мин
46	Мы любим цирк	1	30мин	10мин	20мин
47	Мы – Веселые петрушки	1	30мин	10мин	20мин
48	Поиграйте – ка со мной	1	30мин	10мин	20мин
49	Юные космонавты	1	30мин	10мин	20мин
50	Путешествие на луну	1	30мин	10мин	20мин
51	Репка	1	30мин	10мин	20мин
52	Русская ярмарка	1	30мин	10мин	20мин
53	Развлечение №8 «Поиграем»	1	30мин	10мин	20мин
54	Веселые забавы	1	30мин	10мин	20мин
55	В гости к ежику	1	30мин	10мин	20мин
56	Игровая карусель	1	30мин	10мин	20мин
57	Цыплята	1	30мин	10мин	20мин
58	Весело танцуем мы	1	30мин	10мин	20мин
59	Туристы	1	30мин	10мин	20мин
60	Итоговое занятие «Путешествие в Сказкоград»	1	30мин	10мин	20мин
	Итого	60	30 часов		

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
Тема №1	Наше здоровье в наших руках.	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни, о роли занятий для развития их организма и укрепления здоровья; закреплять основные виды движений (ходьба, бег); развивать координацию движений.	Словесные, игровые	Беседа, игра	Знакомство родителей с расписанием кружка, с формой одежды.
Тема №2	Мой веселый звонкий мяч.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, игровые упражнения по овладению техникой игры с мячом.	Презентация «Программа дополнительного образования «Веселая каруселька»»
Тема №3	По тропинке в гости к лесу.	Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Анкета для родителей «Выявление интересов и знаний родителей воспитанников по вопросам физического развития и воспитания дошкольников»

Тема №4	Растем здоровыми.	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Консультация для родителей «10 советов по укреплению физического здоровья детей»
Тема №5	В гости к курочке и цыплятам.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.	Словесные, игровые	Беседа, игра, разучивание комплексов	Консультация для родителей «Как выбрать вид спорта»
Тема №6	Русские забавы.	Развивать у детей желание играть в русские народные игры, умение доброжелательно оценивать поведение партнеров по игре, совершенствовать двигательные навыки.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Привлечь родителей к русским народным играм
Тема №7	Развлечение №1 «Я – впереди»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить	Словесные, игровые	Развлечение, специально организованное занятие	Привлечь родителей к соревнованиям

		играм с элементами соревнования.			
Тема №8	Прогулка в лесу.	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжать знакомить с окружающим миром, учить разгадывать загадки.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Привлечь родителей к оформлению книжки – малышки на тему «Загадки о спорте»
Тема №9	Самый быстрый.	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, развивать координацию движений.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Консультация для родителей «Совместные занятия спортом детей и родителей»
Тема №10	Мы идем в поход.	Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега,	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Привлечь родителей к помощи собирания шишек для занятий, организовать поход к школе №13

		продолжать знакомить детей с окружающим миром.			
Тема №11	Игра «Полоса препятствий»	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома»
Тема №12	Самый ловкий и сильный.	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Консультация для родителей «Инвентарь и место для занятий»
Тема №13	Веселый мяч.	Совершенствовать навыки выполнения танцевальных упражнений с мячами.	Словесные, игровые	Беседа, игровые упражнения по овладению техникой с мячом	Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
Тема №14	Развлечение№2 «Строитель».	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Словесные, игровые	Развлечение, специально организованное занятие	Привлечь родителей к соревнованиям
Тема №15	Самый внимательный.	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие,	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание	Консультация для родителей «Босохождение – как

		закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки		комплексов	вид закаливания»
Тема №16	Мы – веселые ребята.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Привлечь родителей к оформлению папки – передвижки «Берегите природу!»
Тема №17	Игра «Полоса препятствий»	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Консультация для родителей «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»
Тема №18	Поиграем с обручами.	Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в пролезании в обруч боком без помощи рук, учить катать обруч.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Попросить родителей приобрести обручи детям для занятий в домашних условиях
Тема №19	В гости к сказке.	Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Консультация для родителей «Зарядка – это весело!»

Тема №20	Поиграйте – ка со мной.	Учить детей выполнять танцевальные движения в соответствии с музыкой, быстро, ритмично.	Словесные, игровые	Беседа, игра, разучивание комплексов	Консультация для родителей «Физическое воспитание детей в семье»
Тема №21	Зимние забавы.	Развивать и совершенствовать навыки основных видов движений, координацию движений; воспитывать чувство уверенности в своих силах, интерес к ритмическим движениям.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Привлечь родителей к зимним забавам
Тема №22	Снова елка в гости к нам.	Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Консультация для родителей «Правильная осанка – гарант здоровья ваших детей»
Тема №23	. Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей)	Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях, воспитывать интерес к спортивным развлечениям	Словесные, игровые	Развлечение, соревнование	Привлечь родителей к соревнованиям
Тема №24	Построй пирамиду.	Закрепить выполнение танцевальных движений в быстром темпе, развивать у детей устойчивость, ориентацию в пространстве.	Словесные, игровые	Беседа, игра, разучивание комплексов	Консультация для родителей «Внимание!!! Плоскостопие!!!»
Тема №25	Вот как мы умеем.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по	Словесные,	Беседа, игра,	Привлечь родителей к

		ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию	игровые	инструктаж, разучивание комплексов	оформлению построек на участке детского сада»
Тема №26	Вот так зимушка - зима.	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей, развивать умение плавно переходить от одних движений к другим, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжать знакомить с окружающим миром.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Продолжить оформлять участок постройкиками с помощью родителей
Тема №27	Загадка рядом с зарядкой.	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами, продолжать знакомить с профессиями.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Привлечь родителей к оформлению папки – передвижки «Загадки про спорт»
Тема №28	Развлечение № 4 «Поиграем»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Словесные, игровые	Развлечение, специально организованное занятие	Привлечь родителей к соревнованиям

Тема №29	Веселые кегли	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногами между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер.	Словесные, игровые	Беседа, инструктаж, игровые упражнения по овладению техникой игры с мячом	Консультация для родителей «Физическое развитие ребенка с чего начать»
Тема №30	Веселые воробышки.	Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим миром.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Консультация для родителей «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»
Тема №31	К нам пришел доктор Пилюлькин.	Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закреплять умение пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой.	Словесные, игровые	Беседа, инструктаж, игровые упражнения по овладению техникой игры с мячом	Консультация для родителей «Что нужно делать, чтобы не заболеть зимой»
Тема №32	Колобок у нас в гостях.	Учить бегать легко и ритмично; закреплять умение прыгать через мяч и заканчивать прыжок полуприседом; воспитывать трудолюбие и бережное отношение к хлебу.	Словесные, игровые	Беседа, игровые упражнения по овладению техникой игры с мячом	Консультация для родителей «Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников»
Тема №33	Путешествие на поезде	Учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед,	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Памятка для родителей «Профилактика простудных заболеваний»

		продолжать знакомить с окружающим миром.			
Тема №34	Игра «Строитель»	Упражнять детей в равновесии, развивать координацию движений, мелкие мышцы пальцев рук, формировать пространственно-образное мышление.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Памятка для родителей «Полезность пальчиковой гимнастики»
Тема №35	Защитники Отечества.	Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей.	Словесные, игровые	Беседа, игра - соревнование	Привлечь родителей к соревнованиям
Тема №36	Кто быстрее?	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ведении мяча ногами; развивать ловкость и быстроту.	Словесные, игровые	Беседа, игровые упражнения по овладению техникой игры с мячом	Консультация для родителей «Зарядка – это весело»
Тема №37	Развлечение №6«Поиграем»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко, учить играм с элементами соревнований.	Словесные, игровые	Развлечение, специально организованное занятие	Привлечь родителей к соревнованиям

Тема №38	Сильными и смелыми вырастаем мы.	Упражнять в равновесии(ходьба по скамейке через предметы, ходьба по веревке, ползание под дугами),	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Консультация для родителей «Совместные спортивные досуги и праздники в ДОО, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи»
Тема №39	Весна в лесу.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Консультация для родителей «10 советов по укреплению физического здоровья детей»
Тема №40	Игра Салют»	Упражнять детей в метании, развивать меткость, ловкость, выносливость, мелкие мышцы рук.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Привлечь родителей к закреплению метания в домашних условиях
Тема №41	В гости к солнышку	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Привлечь родителей к закреплению навыков выполнения упражнений с обручами

Тема №42	Спорт - это сила и здоровье.	Активизировать знания детей о значении спорта и физических упражнений в жизни человека, закрепить умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Консультация для родителей «Начальное ознакомление детей со спортом»
Тема №43	Вперед на пляж	Учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега, способствовать развитию фантазии.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Консультация для родителей «Внимание!!! Плоскостопие!!!»
Тема №44	Происшествие на болоте.	Закреплять умение выполнять разнообразные движения, опираясь на команду воспитателя; учить четкому выполнению движений под музыку, способствовать созданию радостного настроения.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Консультация для родителей «Совместные занятия спортом детей и родителей»
Тема №45	Развлечение №5 «Поиграем»	Учить детей выполнять выразительные движение в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований.	Словесные, игровые	Развлечение, игра - соревнование	Привлечь родителей к соревнованиям
Тема №46	Мы любим цирк.	Совершенствовать навыки правильного выполнения упражнений в среднем и быстром темпе с изменением направления; способствовать развитию гибкости,	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Консультация для родителей «Правильная осанка – гарант здоровья ваших детей»

		быстроты.			
Тема №47	Мы - Веселые петрушки	Учить сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к физкультурным занятиям	Словесные, игровые	Беседа, игровые упражнения по овладению техникой игры с мячом	Привлечь родителей к закреплению упражнений по овладению техникой игры с мячом
Тема №48	Поиграйте – ка со мной.	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, специально организованное занятие	Привлечь родителей к играм - соревнованиям
Тема №49	Юные космонавты	Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер	Словесные, игровые	Беседа, игровые упражнения по овладению техникой игры с мячом	Привлечь родителей к подготовке мини – сообщения «Первый космонавт»
Тема №50	Путешествие на луну.	Совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке, способствовать развитию скоростно – силовых способностей, воспитывать чувства товарищества.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Познакомить родителей с картотекой «Физминутки»

Тема №51	Репка	Учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Познакомить родителей с карточкой «Пальчиковая гимнастика»
Тема №52	Русская ярмарка.	Закрепить технику перекатов, упражнять в равновесии; развивать гибкость, прыгучесть, ловкость, координацию движений; повторить элементы ранее изученных танцев; воспитывать внимательное отношение друг к другу; способствовать созданию радостного настроения.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Привлечь родителей к играм - соревнованиям
Тема №53	Развлечение №8 «Поиграем»	Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования	Словесные, игровые	Развлечение, игра - соревнование	Привлечь родителей к соревнованиям
Тема №54	Веселые забавы.	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований	Словесные, игровые	Беседа, игра – соревнование, инструктаж	Познакомить родителей с карточкой «Дыхательные упражнения»

Тема №55	В гости к ежику	Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Консультация для родителей «Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников»
Тема №56	Игровая карусель.	Развивать у детей желание играть в русские и мордовские народные игры, умение доброжелательно оценивать поведение своих партнеров в игровых ситуациях, совершенствовать двигательные навыки.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Познакомить родителей с картотекой «Мордовские народные игры»
Тема №57	Цыплята.	Учить прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж, разучивание комплексов	Привлечь родителей к закреплению умений у детей правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад)
Тема №58	Весело танцуем мы.	Проверить двигательные умения и навыки детей; развивать ловкость, выносливость, воспитывать интерес к танцам	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Консультация для родителей «Босохождение – как вид закаливания»

Тема №59	Туристы	Учить выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки.	Словесные, игровые	Беседа, игра, инструктаж	Консультация для родителей «Отдых с ребенком летом»
Тема №60	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок» РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ. МАСТЕР_КЛАСС «Как организовать досуг своего ребенка»	Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыками, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем, способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, познакомить родителей с результатами деятельности кружка, повышать педагогическую компетенцию родителей.	Словесные, игровые	Развлечение, игра - соревнование	Привлечь родителей к соревнованиям

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу:

- игры;
- беседа;
- занятие;
- досуг
- инструктаж
- разучивание комплексов

Приемы и методы организации.

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания

3. Дидактический материал.

Стенды:

Папки – передвижки.

Книжки - малышки

Картотеки:

Мордовские подвижные игры

Дидактические игры

Физминутки

Дыхательные упражнения

Пальчиковая гимнастика

Гимнастика для глаз

4. Техническое оснащение занятий.

- оборудованный спортивный зал;
- зеркала;
- музыкальный инструмент: фортепиано;
- музыкальный центр, компьютер;
- аудио диски с записями репертуара, презентации;
- спортивный инвентарь
- диски здоровья

Оборудование

1. Тренажеры.
2. Гимнастическая скамейка(высота 20 см)
3. Шнуры -2 шт.
4. Маты.
5. Мишени – 2 шт.
6. Гимнастические палки-5шт.
7. Кегли.
8. Волейбольная сетка.
9. Обручи – 6шт.
10. Мячи (диаметром 40см) – по количеству детей.
11. Мячи (диаметром 20см) – по количеству детей.
12. Канат – 1шт.
- 13.Гимнастическая стенка
- 14.Веревка – 1шт.
- 15.Наклонная доска – 1шт.
16. Ключки – по количеству детей.
- 17.Ребристая доска – 1шт.
- 18.Стойки с натянутой на высоте 40 см веревкой

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Автор-составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
В.Кудрявцев, Б.Егоров	«Развивающая педагогика оздоровления»	Москва «Линка-Пресс»	2000
И.В. Панкратова	«Растим здоровое поколение»	Управление ДОУ	2004, №1
М. Д. Маханёва	«Воспитание здорового ребёнка»	Пособие для работников ДОУ	2000
Под ред. Л. В. Кечетковой	«Оздоровление детей в условиях детского сада»	Москва «ТЦ – Сфера»	2005
В.Шишкина	«Движение + движения»	Москва «Просвещение»	2000
Т.Харченко	«Спортивные праздники в детском саду»	Москва «ТЦ Сфера»	2013
В.Алямовская	«Как воспитать здорового ребенка»	Москва «Линка-Пресс»	2001
М.А.Рунова	«Движение день за днем»	Москва «Линка-Пресс»	2007
К.Утробина	«Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет»	Москва, «Гном и Д»	2003

Консультации

Как выбрать вид спорта?

Ясно – движение детям необходимо. Но, к сожалению, реальность такова, что с каждым годом все меньше и меньше малышей приходят в спорт.

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки! Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск. Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

- у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);
- более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;
- от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения;
- 40% детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным.

Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно? В поисках решения проблемы физической подготовки мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности малыша остаются на заднем плане в угоду родительским амбициям. Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая – это вам, скорее всего, подскажут приятельницы, либо, изучив газеты или Интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт. Главная проблема другого рода – какой вид спорта выбрать. Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, по счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.

Командные игры

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться для перечисления всех видов. Отметим только, что несмотря на то, что понятие спортивного равноправия в области командного спорта никто не отменял, тем не менее существуют определенные ограничения для представительниц слабого пола. Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».

Водные виды спорта

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

Гимнастика

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с 3 лет. Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично – у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта. Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

Лыжи

Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое. Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасного вида спорта нет. Спорт есть спорт. Об этом забывать не стоит.

Фигурное катание

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

Теннис

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта – не из дешевых. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

Боевые искусства

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это неудивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.

Танцы

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. К танцам относятся: спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев Кто знает, может, это призвание вашего ребенка.

Это очень важно!

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему чаду.

Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проведя в секции, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение, прежде всего игры.

А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.

Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!

Босохождение

Босохождение (хождение босиком) - ещё один вид закаливания, который своими корнями уходит в далёкое прошлое. Так в Древней Греции босохождение было своего рода культом.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине немецким учёным-гигиенистом конца XIX века Себастьяном Кнейпом. Он приводил примеры излечения различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням, выпавшему снегу.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги - и простуда тут как тут. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и следствие этого - снижение заболеваемости.

Кроме этого, современные учёные приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводят к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам, бессоннице. Это ещё плюс в пользу босохождения.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста.

Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по ковру или половику. Очень рекомендую приобрести в магазине специальные резиновые коврики с рифлёной поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством. Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью скалки, круглой палки, катая её под подошвами каждый день по несколько минут. Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле. Исследования электроэнцефалограмма показали, что характер почвы по - разному действует на нервные центры. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый песок, трава, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают. При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях

Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Если родители вместе с детьми будут заниматься физкультурой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам. Для организации физкультурных занятий с детьми необходимо помнить следующее:

- Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила - это болезнь ребенка.
- Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.
- Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы находитесь на даче).
- Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.
- Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
- Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических упражнений - нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.
- Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.
- Для того чтобы было выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.

Дети к 4-м годам уже свободно выполняют простейшие движения, уверенно ходят, бегают, говорят, мыслят, ориентируются в пространстве. В этот период дети удивляют своих родителей, пытаясь помочь им в работе, подражают практически во всем. Однако нельзя забывать, что в этот период у дошкольников все же еще ограниченные, слабо развитые двигательные возможности. В основном у них преобладают движения, в которых участвуют преимущественно крупные мышечные группы. Тяжелой нагрузкой для них являются однотипные движения, которые вызывают в детском организме повышенную утомляемость, а также длительное сохранение одной стабильной фиксированной позы. Учитывая это, не забывайте при проведении занятий, особенно с включением силовых элементов, чередовать упражнения с отдыхом.

Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить в виде имитационных движений и игр. Подбор и дозировка упражнений должны зависеть от возрастных особенностей детей.

При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об индивидуальных особенностях своего ребенка. Разнообразие двигательных возможностей детей требует индивидуального подхода к ним со стороны родителей, что особенно важно при занятиях физическими упражнениями.

Как известно, дети в этом возрасте большую часть своего времени уделяют играм.

Поэтому и физкультурные, спортивные развивающие занятия для дошкольников должны строиться в виде игры. Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных движений. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутовское название и легко запоминалось. Например, «Чебурашка», «Паровозик», «Зайчик» и т. д. Такие упражнения детям интересны и не утомительны.

При составлении комплекса упражнений для своего ребенка, нужно подбирать упражнения так, чтобы они развивали различные физические качества - силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость. Упражнения должны также

охватывать различные мышечные группы ребенка. Недопустимо, чтобы во время занятий выполнялись упражнения, например, лишь для мышц нижних или верхних конечностей. Важным условием эффективности занятий физкультурой с детьми является постепенность. Начинать необходимо с малого количества упражнений и повторений, а от занятия к занятию прибавлять 1-2 упражнения или повторения движений. Необходима и последовательность выполнения упражнений - от простых к более сложным. Ведь нервная регуляция сердца ребенка несовершенна, а потому ритм его сердечных сокращений быстро сбивается, а сердечная мышца при неадекватном физическом воздействии довольно-таки быстро утомляется. Тем более что для дошкольника практически любое элементарное упражнение, повторяемое многократно с изменением темпа выполнения, уже само по себе способствует физическому развитию.

Перед тем как начать выполнять новое незнакомое упражнение с ребенком, желательно объяснить ему его содержание, затем показать и только потом дать попробовать сделать. Старайтесь, чтобы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у детей, особенно в 3-4-летнем возрасте, бывает неустойчивым, и они фактически не способны сосредоточиться на продолжительном объяснении.

Таким образом, при составлении комплекса физических упражнений для физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:

1. Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет должна составлять 15-20 мин, соответственно с детками 5-7 лет – 20-30 мин.
2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.
3. Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.
4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.
5. Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.
6. Каждому упражнению придумайте шутивное название.
7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.
8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности.
9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Зная эти девять правил, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо делать 3-6 раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и восстановить дыхание.

Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

1. «Маятник». И.П.: стойка — ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 — вправо, 2 — влево, 3 — вперед, 4 — назад.
2. «Волна». И.П.: стойка — ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.
3. «Вертушка». И.П.: стойка — ноги вместе, руки — параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.
4. «Мельница». И.П.: стойка — ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки — в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.
5. «Крокодилчик». И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.
6. «Ножницы». И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

7. «Качели». И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.
 8. «Лягушка». И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить, отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.
 9. «Зайчик». И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.
 10. «Кенгуру». И.П.: стойка — ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.
- Будьте здоровы!

Роль семьи в физическом воспитании ребенка

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя: разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает, систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево что, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», — гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима — днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленный, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его.

Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто — либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды — нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо 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. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить 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.

Правильная осанка - гарант здоровья ваших детей

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, остановимся на основных.

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребёнок долгое время проводит в определённой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (лёжа на ковре).

2. Постоянное придерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку или «ношение» (перенос) ребёнка на одной руке.

3. Привычка ребёнка стоять с опорой на одну и ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребёнка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).

4. Неправильная поза во время сна, если ребёнок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, положив под себя ногу). Спать нужно на твёрдой постели, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен ещё мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

5. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше кислорода поступает к тканям. Ещё более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины. Очень важно с первых дней жизни воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) ещё слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или уйти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бёдра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперёд, может развиваться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, мы будем способствовать формированию круглой спины. Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребёнок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъём локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулится и сгибает туловище вперёд. Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРВИ, атония кишечника и др.)

Что значит стоять для дошкольника? Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребёнка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому ребёнок начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь. Помните! Наказывая своего ребёнка стоянием в углу, вы наказываете его физически. Как не пропустить (не оставить без внимания) нарушение осанки? «Предупредить всегда легче, чем лечить!» На первых порах нарушения преходящи. Если ребёнок, несмотря на все ваши 17

правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации. Постоянные напоминания о том, как нужно правильно ходить, ничего не дадут, т. к. ребёнку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвёл точно это движение. Поэтому здесь на помощь придёт гимнастика – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, воспитывающие чувство равновесия, координацию движений, формирующие стопу и укрепляющие мышечный корсет спины. Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Великолепно подходит для этого кромка тротуара. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажёры, которые сейчас продают в достаточном количестве и по доступным ценам.

Внимание!!! Плоскостопие!!!

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполнится пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов;
- рахит;
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно проводить профилактику и лечить. Для терапии детей, страдающих плоскостопием, применяются щадящие методы лечения. Предпочтительны физиотерапевтическое лечение, лечебная физкультура, мануальная терапия и особый массаж. Медикаменты назначаются в крайнем случае, т.к. вызывают множество побочных эффектов и не убирают причину заболевания, а наоборот, могут его усугубить. Методами первого выбора для лечения детского плоскостопия являются мягкотканые техники мануальной терапии и массажа. Используются особые методики, направленные на укрепление

мышц, которые подтягивают свод стопы, и улучшают ее кровоснабжение, также оказывается мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат, проводится корректировка возникшей деформации стопы и голеностопа.

Из-за того, что плоскостопие провоцирует «встряску» костей, суставов ног и нижних отделов позвоночника, при лечении целесообразно обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Нередко плоскостопие провоцирует появление сколиоза (искривления позвоночника). При обнаружении других патологий опорно-двигательного аппарата врач назначает курс лечебного массажа, особую гимнастику, а в ряде случаев требуется курс мануальной терапии. С ее помощью врач напрямую воздействует на страдающий от отсутствия амортизации позвоночник, снимая напряжение в нем и ликвидируя асимметрию крестца, которая иногда возникает при плоскостопии и может стать причиной искривления позвоночника.

Ребенку, страдающему плоскостопием, ортопед обязательно назначает для ношения специальную обувь: подходящую по размеру, сделанную из натуральных материалов, с жестким задником и хорошей фиксацией на ноге, с небольшим каблучком. Стельки-супинаторы также подбираются индивидуально, с учетом формы стопы.

Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернут ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Диагностика плоскостопия.

Если следы обуви имеют форму боба, то это нормальная стопа. Своды стоп приподняты и при ходьбе выполняют рессорную функцию.

Если же отпечаталась вся стопа – начинается плоскостопие. Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах – нужна помощь ортопеда.

По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.

2. Упражнения для укрепления мышц свода стопы:

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).
2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба по ребристой доске.
4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.
6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
7. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
8. Катать палку (d=3 см) вперед-назад (сидя).
9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.
10. Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

3. Значение правильной обуви:

1. Обувь должна быть по ноге.
2. Обувь должна быть на небольшом каблучке до 1 см с упругой стелькой и крепким задником.

Физическое развитие 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.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите 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. А задача родителей – выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников

Физическое воспитание детей – один из вопросов, которые призваны решать, как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых – дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду.

Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных майках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.

Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникативности.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

А если малыш не посещает детский сад?

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с

малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

Спорт и дети: в какую секцию отдать?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует 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 хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

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. Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Совместные занятия спортом детей и родителей

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки.

Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.

Отдых с ребенком летом

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
- Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.
- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
- Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

Помните:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

Приложение 2

Картотека игр