

Консультация для родителей

«АКТИВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ»

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

Лыжи предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу – до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку – по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади – резиновая петля).

У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

Физические упражнения для всех

(что должен освоить каждый ребенок).

О пользе режима дня, а также физических упражнений, активных движений на воздухе знают, пожалуй, все родители. Однако редко кто из детей регулярно делают утреннюю зарядку, посещают спортивные секции.

Какие же упражнения в ритме обычного дня обеспечивают ребенку необходимый минимум физической нагрузки?

Во-первых, утренняя гимнастика (12 минут), во-вторых, активная прогулка на воздухе – ходьба, игры (1 час). Всего 1 час 12 минут в день – и необходимый минимум нагрузки обеспечен.

Для укрепления здоровья ослабленного ребенка очень полезно сочетать утреннюю гигиеническую гимнастику и дыхательные упражнения. Предлагаем два эффективных комплекса.

Комплекс утренней гимнастики

«Бодрость и энергия»

Эта зарядка, и предназначена она не для тренировки, а для подготовки организма к повседневной деятельности. Упражнения должны выполняться не спеша, без рывков, с постепенным увеличением амплитуды движений.

Время выполнения комплекса – от 10-12 минут, каждое упражнение повторяется от 4 до 6 раз. Пульс во время тренировки не должен превышать 120-130 ударов в минуту.

Содержание примерного комплекса.

1. Ходьба без напряжения – 1 минута.
2. Потягивание. Исходное положение (и.п.) – стоя, руки к плечам. На счет «раз, два» прогнуться назад и развести руки в стороны – вдох. На счет «три, четыре» вернуться в и.п. повторить 4-5 раз.
3. Наклоны. И.п. – стоя, руки вниз. На счет 1-2 – прогнуться назад, руки поднять вперед-вверх-назад (ладони соединить). На счет 3-4 – наклониться вперед и достать прямыми руками носки ног. (5-6 раз).
4. Махи ногой и рукой. И.п. – стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-2 – повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх-вперед. На счет 3-4 –

вернуться в и.п. повторить то же правой ногой с поворотом вправо. (4-5 раз в каждую сторону).

5. Упражнение для успокоения дыхания. И.п. – стоя, руки вниз. На счет 1-2 – поднять руки через стороны вверх и скрестить их над головой – глубокий вдох. Вернуться в и.п. постепенно замедлять движения, по мере успокоения дыхания. Выполнять упражнение 1 минуту.

Комплекс дыхательной гимнастики

«Дышим с удовольствием»

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила: дышать только через нос, равномерно и ритмично; стараться делать максимально глубокие вдох и выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятие следует прекратить.

Заниматься дыхательной гимнастикой следует вместе с ребенком, в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке, через 30-40 минут после еды. Овладение комплексом проводите постепенно, прибавляя к уже освоенным упражнениям по одному новому через каждую неделю.

1. **Дыхание через одну ноздрю.** Цель упражнения – исправить привычку дышать ртом, научиться глубокому носовому дыханию.

Сесть на коврик в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки, медленно и глубоко вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю большим пальцем левой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

2. **Очистительное дыхание.** Цель упражнения – очистить дыхательные проходы, проветрить легкие.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Сделать (через нос!) максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем расслабить мышцы живота и глубоко вдохнуть. Выполнить без перерыва 10-15 дыхательных циклов.

3. **«Кузнечный мех».** Цель упражнения – быстро насытить организм кислородом, очистить носовые ходы (является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка).

Сесть на коврик со скрещенными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. В быстром темпе повторить семь дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе – втягивается. Затем сделать

полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 секунд. После этого перейти к обычному дыханию.

Форсировать дыхательную тренировку ни в коем случае нельзя! Критерий правильно подобранных нагрузок – хороший сон ребенка, веселое настроение, желание заниматься дыхательной гимнастикой. После того как ребенок овладеет предложенными упражнениями (а на это необходимо затратить по меньшей мере 3-4 месяца), можно переходить к более сложным комплексам.

Нужны ли ребенку спортивные занятия?

«Нужны ли ребенку спортивные занятия? – часто сомневаются родители. – Он и так много двигается, зачем время терять, ходить на занятия куда-то в определенные часы?»

Действительно, при современной загруженности школьников учебными делами выкроить время на спортивную секцию в ежедневном распорядке дня не так-то просто. И все же мы советуем это сделать. Если выбор спортивной секции сделан верно, ребенок будет заниматься с удовольствием, стараясь не пропускать занятий, станет более ответственным, дисциплинированным, научится планировать свой день и время, чтобы все успевать.

В секциях, где ребят объединяют общие интересы, особая командная атмосфера взаимной требовательности и помощи. Друзья всегда поддержать товарища, не дадут в обиду, но вместе с тем подкорректируют характер и поведение. Даже в видах спорта сугубо индивидуальных, где спортсмен чаще всего один на один с дистанцией, дух коллективизма очень высок. Дети нацелены на достижение спортивного результата, а это значит, что в команде нет места вредным привычкам: курению, употреблению спиртных напитков, наркотических веществ.

Спортивные тренировки и выступления в соревнованиях, поездки на занятия по городу и с командой в другие города, жизнь в условиях спортивного сбора очень рано приучают ребенка к самостоятельности. Спортсменам просто необходимо следить за чистотой, они умеют сами хорошо выстирать белье и тщательно вымыться, убрать комнату, приготовить себе полезную и калорийную еду.

Юные спортсмены не просто самостоятельны, они уверены в своих силах, раскованы, настойчивы в достижении цели, ценят время и не разбрасываются, выбрав определенный путь.

Занимаясь регулярно физическими упражнениями, они обладают лучшими показателями в состоянии здоровья. Стремясь достичь

максимальных для спортивных результатов, школьники ведут здоровый образ жизни, следят за своим физическим состоянием, внешним видом. Сильное, грациозное тело, точные, уверенные движения, красивая осанка – достоинства, которые приобретаются значительными усилиями, а потому и особенно ценятся.

Итак, если вы решите, что вашему ребенку нужно заниматься спортом, необходимо, прежде всего, определить, каким и где.

