

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №27 «Аленький цветочек» г. Симферополь

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОНЛАЙН

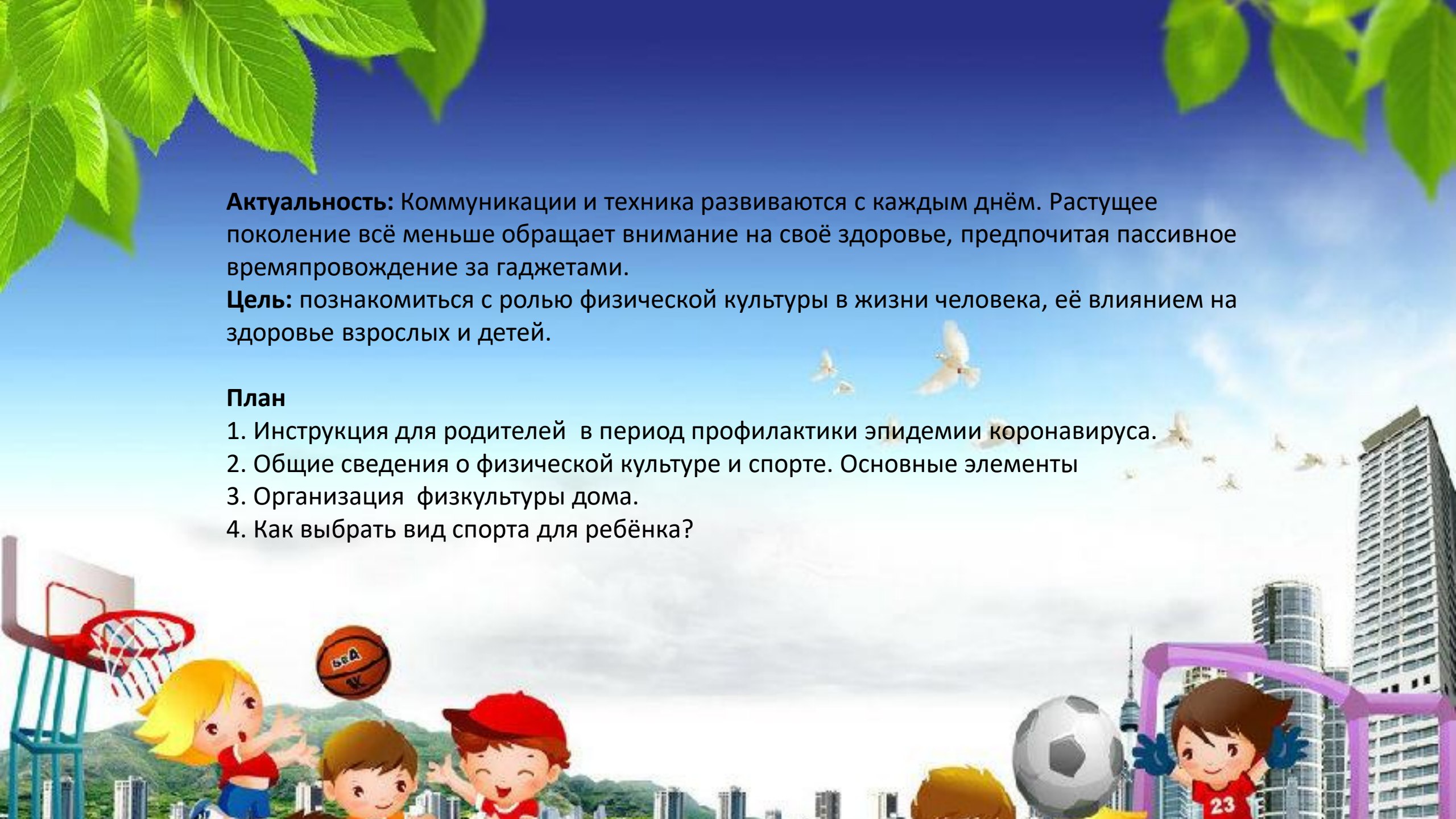
Тема: Физкультура и спорт в вашей жизни.

Подготовили воспитатели :

Халилова Л.И.

Абдуллаева А.С.





Актуальность: Коммуникации и техника развиваются с каждым днём. Растущее поколение всё меньше обращает внимание на своё здоровье, предпочитая пассивное времяпровождение за гаджетами.

Цель: познакомиться с ролью физической культуры в жизни человека, её влиянием на здоровье взрослых и детей.

План

1. Инструкция для родителей в период профилактики эпидемии коронавируса.
2. Общие сведения о физической культуре и спорте. Основные элементы
3. Организация физкультуры дома.
4. Как выбрать вид спорта для ребёнка?

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ПРОФИЛАКТИКИ ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

**В ПЕРИОД
КАРАНТИНА
НЕОБХОДИМО
С ООБЫМ
ВНИМАНИЕМ
ОТНЕСТИСЬ
К ДЕТЯМ!**



РОСПОТРЕБНАДЗОР РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ РОДИТЕЛЯМ
ОГРАНИЧИТЬ КОНТАКТЫ
ДЕТЕЙ ИЗ-ЗА ВСПЫШКИ
КОРОНАВИРУСА



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**БУДЬТЕ
ВНИМАТЕЛЬНЫ К
СВОИМ ДЕТЯМ!**

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ЗА ЖИЗНЬ И
БЕЗОПАСНОСТЬ
ДЕТЕЙ НЕСУТ
РОДИТЕЛИ!**



**СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ
ПОСЕЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ
ЛЮБЫХ ОБЩЕСТВЕННЫХ
МЕСТ:**

- магазинов, торговых центров, кинотеатров
- общественного транспорта



**ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ
НЕ СЛЕДУЕТ СОБИРАТЬСЯ
КОМПАНИЯМИ ДЛЯ ИГР,
ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮБЫХ
КОНТАКТОВ**



**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
МЕРОПРИЯТИЯ – ЭТО НЕ
ТОЛЬКО ОТМЕНА ЗАНЯТИЙ
В ШКОЛАХ, НО И
ОГРАНИЧЕНИЕ ЛЮБЫХ
МАССОВЫХ СКОПЛЕНИЙ
ЛЮДЕЙ.**

**ПОЭТОМУ ДЕТИ В ПЕРИОД
КАРАНТИНА ДОЛЖНЫ
НАХОДИТЬСЯ ДОМА И
ИЗБЕГАТЬ ЛЮБЫХ
МАССОВЫХ СОБЫТИЙ**



ПРОФИЛАКТИКА:



- **вакцинация**



- **закаливание**



- **регулярные прогулки на свежем воздухе**



- **использование противовирусных препаратов для профилактики гриппа после консультации с врачом**



- **овощи**

- лук, чеснок
- перец
- капуста



- **соки**
- **чай с шиповником**



- **ягоды**

- облепиха,
- смородина,
- малина

- **фрукты**

- лимон
- апельсин
- грейпфрут



- **спорт**



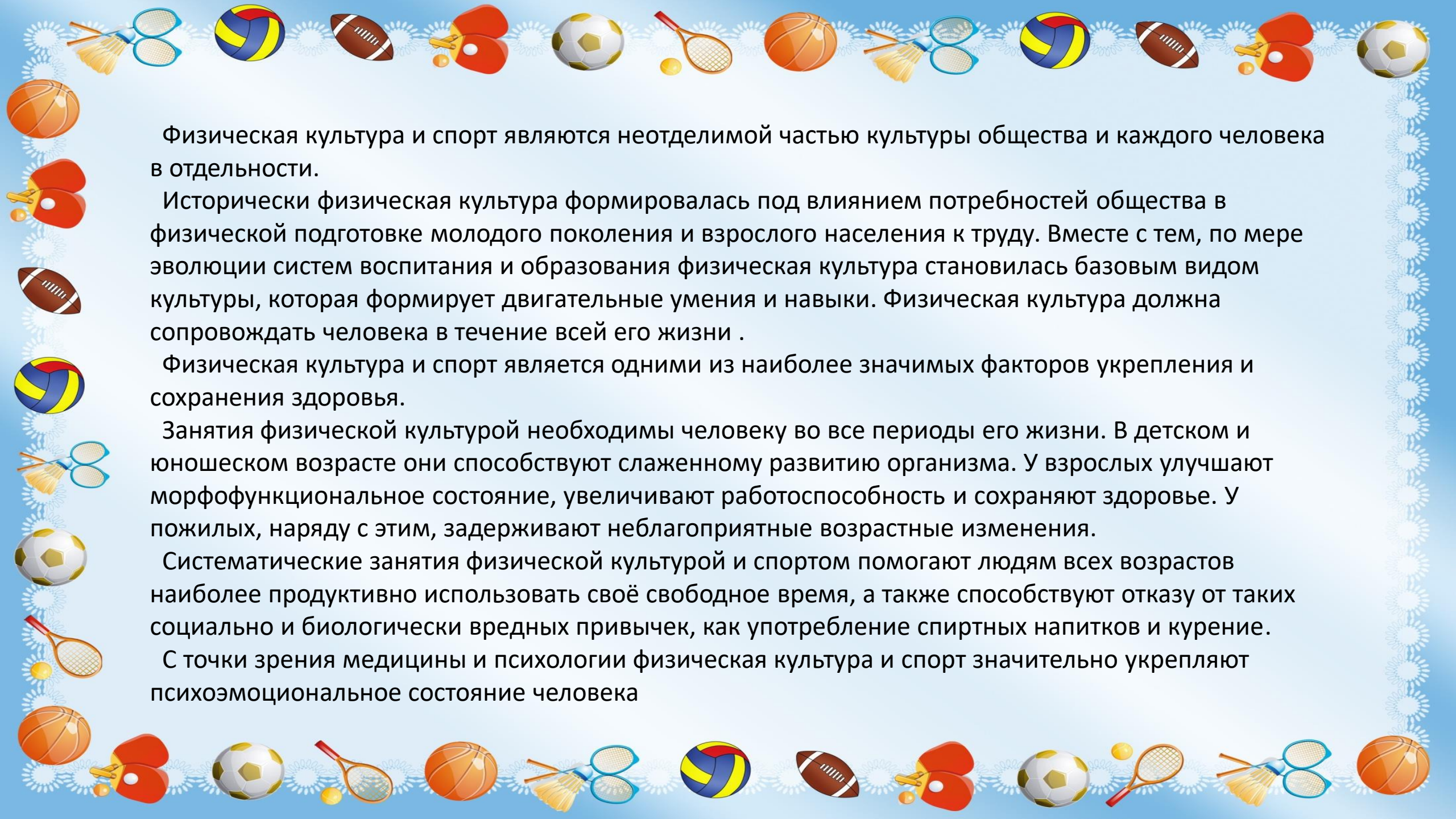
- **позитивное настроение**



- **занятия любимым делом**

- **избегать контактов с больными простудными заболеваниями**





Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности.

Исторически физическая культура формировалась под влиянием потребностей общества в физической подготовке молодого поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере эволюции систем воспитания и образования физическая культура становилась базовым видом культуры, которая формирует двигательные умения и навыки. Физическая культура должна сопровождать человека в течение всей его жизни .

Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.

Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения.

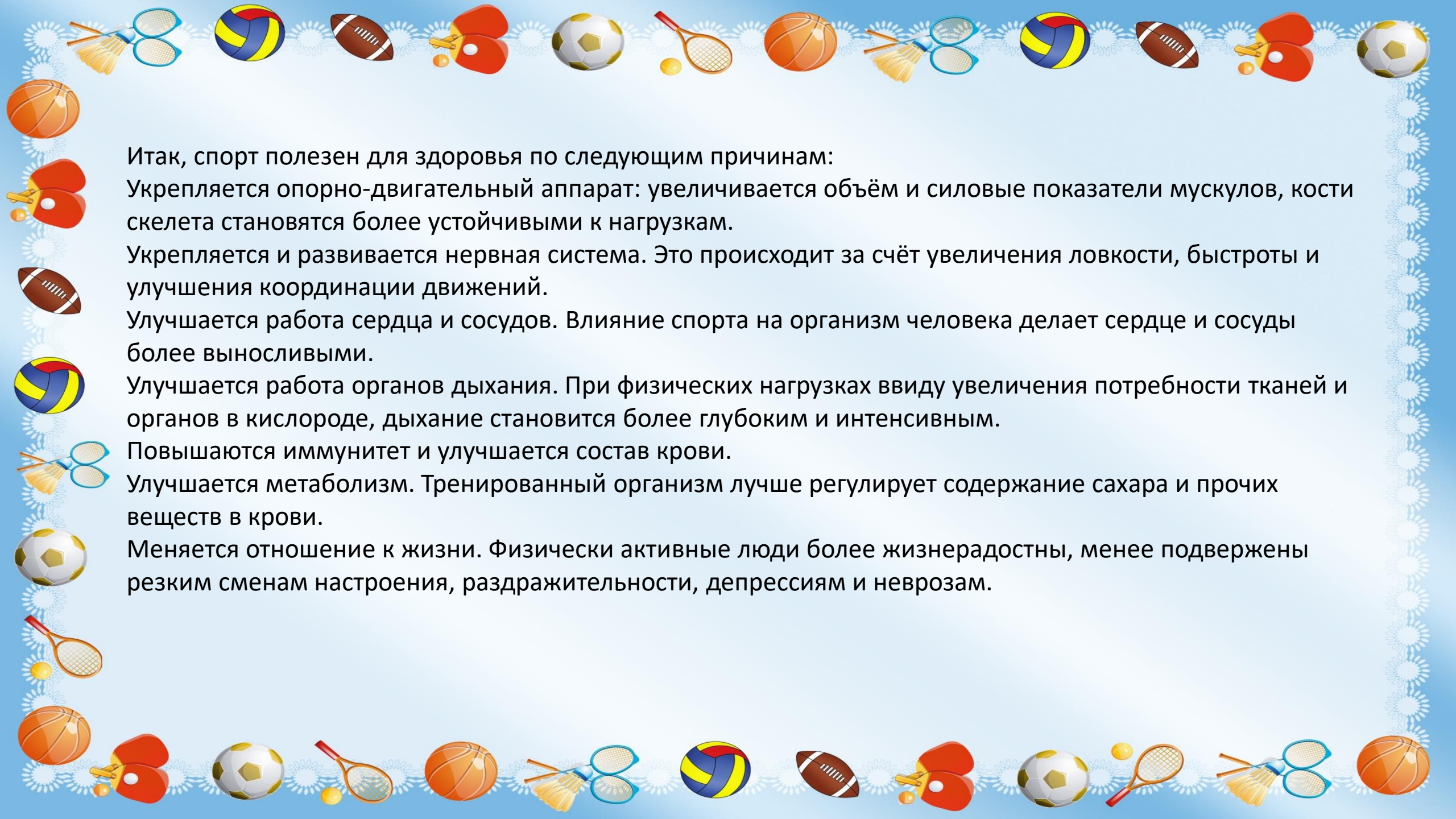
Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

С точки зрения медицины и психологии физическая культура и спорт значительно укрепляют психоэмоциональное состояние человека

Основные элементы физкультуры следующие:

1. Утренняя зарядка.
2. Физические упражнения.
3. Двигательная активность.
4. Любительский спорт.
5. Физический труд.
6. Активно – двигательные виды туризма.
7. Закаливание организма.
8. Личная гигиена.





Итак, спорт полезен для здоровья по следующим причинам:

Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам.

Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений.

Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми.

Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным.

Повышаются иммунитет и улучшается состав крови.

Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

Меняется отношение к жизни. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Проблема: при наличии сегодняшнего выбора дети не активно проявляют интерес к посещению спортивных секций, родители в связи с темпами современной жизни не всегда имеют возможности .

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.

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.

Командные игры

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера.

Водные виды спорта

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы.

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.

Лыжи

Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое.

Фигурное катание

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки.

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.

Боевые искусства

Приобрели особую популярность в последние десятилетия.

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 а ещё лучше заниматься с ним одним видом спорта. дети всегда стараются копировать модель поведения своих родителей.

Поэтому желаем вам семейных побед в спорте. И крепкого здоровья.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.