

Уважаемые родители!

Тема недели: «Все на стадион!»



На протяжении недели мы с ребятами будем вести разговор о спорте, о разных видах спорта и спортсменах России. Дошкольники узнают, что такое спорт и нужно ли заниматься спортом, чтобы быть здоровым. Вместе решим проблемную ситуацию: «Кто самый сильный и быстрый в лесу?» Со старшими ребятами порассуждаем на тему: «Как Карлсон собирался стать спортсменом». Мы с ребятами будем лепить футболиста с мячом и рисовать на тему: «На зарядку становись». Поиграем с малышами в такие игры как: «На что похоже», «Узнай, где я нахожусь», а со старшими и средними детьми в игры: «Хорошо- плохо», «Кому что?» и др. Проведём эксперимент и узнаем: «Какой мяч дальше скатиться с горки, выше подлетит после удара о землю?». Со старшими детьми обсудим пословицы и поговорки о спорте, рассмотрим картинки со спортсменами России. Вместе разучим считалки для игр и разгадаем загадки о спорте.

Рекомендации для заботливых родителей:

1. Поговорите с ребенком о спорте и его значимости в жизни каждого человека.
2. Вместе со своим ребёнком сделайте зарядку под музыку. Послушайте песни о спорте: «Трус не играет в хоккей», «Если хочешь быть здоров-закаляйся».
3. Сходите на стадион и понаблюдайте за детьми, которые занимаются спортом.
4. Поиграйте вместе с детьми в спортивные игры: бадминтон, лапту и др., а также в подвижные игры: «Кот и мыши», «Ловишки», «Совушка-сова», «Отгадай спортсменов по действию» и т.д.

5. Дайте своим ребятам спортивное оборудование и при необходимости расскажите малышам, как им пользоваться.



**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперед!
Мы не лечимся микстурой –
Мы здоровы целый год!**

Спортландия



Лето — не время сидеть дома! Особенно это касается детей. Теплая пора дает миллион возможностей стать более здоровым, сильным, выносливым и укрепить иммунитет. Как утверждают врачи, игры на открытом воздухе и спорт летом необычайно ценны для детского организма.

В жаркое время года мальчишек и девчонок ждет настоящее разнообразие. Летний спорт для детей — это и футбол, и баскетбол, и гимнастика, и теннис, и еще масса других его видов, которыми можно заниматься как на открытом воздухе, так и в зале, если погода вдруг испортится.

Какой летний вид спорта лучше выбрать ребенку.

Прежде чем отдать сына или дочку в секцию, важно понять, какое направление подойдет именно ему (или ей) в зависимости от личностных особенностей. Существуют 4 типа темперамента, для каждого из которых характерны свои поведенческие реакции и физиологические ресурсы энергичные и жизнерадостные сангвиники лучше всего раскрываются в командных видах спорта, где важна взаимоподдержка (футбол, баскетбол); эмоциональным и порывистым холерикам подойдут направления, где необходимо быстрое реагирование (волейбол, теннис, единоборства); ранимые и чувствительные меланхолики неуютно чувствуют себя в команде. Им стоит заниматься бегом, теннисом, плаванием; спокойные и обстоятельные флегматики прекрасно выдерживают длительные нагрузки. Для них оптимальны велоспорт, плавание, бег.





Пословицы и поговорки о спорте

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
 Физкультура — лечит, спорт — калечит.
 Двигайся больше - проживешь дольше
 Если хочешь быть здоров - закаляйся.
 Гимнастика удлиняет молодость человека
 Движение это жизнь.
 Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье
 Здоровому все здорово.
 Каждый кузнец своего здоровья
 С молодю занимайся - на весь век сгодишься!
 Кто пешком ходит тот долго живет
 Кто спортом занимается, тот силы набирается.
 Кто любит спорт, тот здоров и бодр



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Путешествие в СПОРТЛАНДИЮ».

Уважаемые родители!

Я предлагаю вам вспомнить своё детство.

Помните, как мы проводили своё свободное время? Кто-то посещал детские кружки, занимался рисованием, вышиванием, конструированием, танцами. Времени хватало на всё и на подготовку домашнего задания и на занятие спортом. Да, да именно спортом. Мальчишкам, если бы дали волю, то они бы с удовольствием носились бы целый день с мячом, а девочки бы прыгали на скакалке. Буквально все умели ездить на велосипеде, у многих были коньки, самокаты, лыжи, ролики которые не пылились без дела в коридоре. Для нас занятия физкультурой не были в тягость. Мы прибежали со двора раскрасневшиеся, но не от усталости, а от удовольствия. Я не хочу сказать, что мы никогда не болели, но болезни быстро проходили и мы опять бежали играть в догонялки, прыгать в классики. Так почему же, уважаемые родители, мало кто из вас, прививает своему ребёнку любовь к занятию спортом. Неужели вам действительно не хватает времени, чтобы вместе с ребёнком покрутить обруч, покидать мяч или хотя бы по утрам сделать зарядку или пару-тройку физических упражнений?

Современные дети – и малыши, и подростки – полезным для здоровья подвижным играм предпочитают статичные развлечения: мультипликационные фильмы, компьютерные стрелялки и т. п. Спорт у многих ассоциируется со скукой и напряжением, с напрасной тратой времени, а не с гармоничным развитием и успехом. Что делать? Записывать чадо в спортивную секцию через «не хочу» и возить туда «под ружьём»? Предоставить ему возможность жить, как хочется и закрыть глаза на неуклюжесть, лишний вес и прочие спутники постоянного «сидения на попе»?

Оказывается, всё-таки можно найти яркие аргументы «за», услышав которые, дочка или сын сами сделают правильный выбор.

Итак, попробуйте чаще гулять по вечерам всей семьёй. Это может быть и просто ходьба, и игра в бадминтон или теннис, и экскурсия на спортивную площадку ближайшей школы, где вы на выбор освоите несколько тренажёров или турников.

Для детей внешность имеет большое значение, чем здоровье. Они хотят быть такими же стройными и красивыми, как какой-нибудь артист? Объясните им, что подтянутые, мускулистые кумиры не родились такими, а стали благодаря спорту.

Что ещё могут сделать родители:

- показать ребёнку пример (то есть самим заниматься каким – либо видом спорта, быть физически активными);

- ведя активный образ жизни, делиться с детьми яркими эмоциями и впечатлениями;

- на семейных праздниках и пикниках обязательно организовывать подвижные игры, в которых могут принимать участие все члены семьи;

- поощрять желание детей ходить пешком или ездить на велосипеде, когда это возможно, а не пользоваться общественным транспортом;

- если сын или дочка занимаются каким-либо видом спорта, посещать соревнования, в которых они участвуют и радоваться любому достижению своего ребёнка.

Подведём итог. Каждый из родителей хочет, чтобы его ребёнок был здоров, хорошо развит, чтобы у него всё в жизни устроилось наилучшим образом. Для этого вам, родители, нужно понять, что без занятий **спортом**, без физического развития ему будет труднее добиться успеха, уверенности в своём будущем. И ещё, один немаловажный факт. Педиатры рекомендуют детям как минимум один час в день заниматься спортом или каким-либо комплексом физических упражнений. А время, проведённое перед компьютером и телевизором не должно превышать двух часов в день. Так что, уважаемые мамочки и папочки, делайте выводы.



Консультация для родителей «Укрепление и сохранение здоровья дошкольника»

Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать, чтобы воспитать своего ребенка здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- правильное и качественное питание;
- занятия физкультурой, спортом;
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Казалось бы, в этом списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако дети продолжают часто болеть.

Здоровые дети – заслуга в первую очередь взрослых. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть здорового образа жизни – занятия спортом, активный образ жизни. Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло – запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию. Однако гораздо чаще современные дети страдают от недостатка физической активности. Последствия такого поведения наступит ребенка уже во взрослой жизни – избыточный вес, артериальная гипертония, атеросклероз.

