



Добро пожаловать на страничку  
рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников!

Вас приветствует инструктор по физической культуре

*Кендюхова Ляйсан Геннадьевна*

*Надеюсь что информация, размещённая на этой странице, окажется  
для вас интересной и полезной!*

Пишите, звоните, буду рада Вам помочь.

Контакты: электронный адрес: [ivanovna.706@mail.ru](mailto:ivanovna.706@mail.ru)

Телефон: 8918 9308305

Для Вас мои рекомендации и консультации:

- Консультация для родителей: «Закаливание»
- Консультация: «Физкультура в детском саду»
- Консультация: «Как заинтересовать ребенка занятиями по физкультуре»
- Консультация: «Зачем заниматься утренней гимнастикой, спортом»
- Консультация: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»



**СОВЕТЫ И  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
ИНСТРУКТОРА  
ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**





## Закаливание

*Из-за чего чаще всего заболевает ребенок? Перегрелся, испотел, а потом замерз. Значит, решено: будем закаляться!*

*Желание обласкать и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально — мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеялом, потопить и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой — и ребенок уже простужен! Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, — цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения.*

*Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучший аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой — промочить ножки или варежки, играя в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком!*

*Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию! Тут главное — выбрать для него время. Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали?*



# СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(консультация для родителей)

## Физкультура в детском саду.

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.



## Организация занятий по физкультуре в детском саду.

Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, – 15-30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

## Занятия по физкультуре проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» и так

далее (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик попрыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе. В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть





## «КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ»

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься

физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок.

Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия



## *Зачем заниматься утренней гимнастикой, спортом.*

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы.

Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».





## КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

- Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения. Дети еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

- Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

- Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.

- Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

- К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться.

- В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.