

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подготовила: Самойлова Н.В.
инструктор по физической культуре

Зимние праздники прекрасное время общения с родными и близкими, а особенно с нашими детками. Это прекрасное время для путешествий, прогулок в парк и игр на воздухе. Время, проведенное вместе, наполняют наше сердце доброй радостью и дарят нам силы.

Физическая культура и физические упражнения, выполняемые ребенком, являются основой для полноценного гармоничного развития личности. Во время занятий спортом на открытом воздухе и подвижных игр дети получают возможность проявлять повышенную активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Занятия на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его сопротивляемость простудным и респираторным заболеваниям, повышает двигательную активность детей, способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Также подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость. Играя в подвижные игры, можно увеличить продолжительность прогулки. Особую ценность представляют игры, в которые дети играют с родителями. Личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Большая часть зимних забав, игр и развлечений досталась нам от наших предков. Морозная погода не позволяет долго оставаться на одном месте, поэтому многие игры состоят из непрерывного движения.

«Снежинки»

Дети берутся за руки и становятся в круг. По сигналу взрослого: «Ветер подул сильно, сильно! Разлетайтесь, снежинки! - дети разбегаются в разные стороны по площадке, вытягивают руки в стороны, раскачиваются, кружатся. «Ветер утих! Возвращайтесь, снежинки, в круг!», — говорит взрослый. Дети должны быстро взяться за руки и снова встать в круг.

«Заморожу!»

Все играющие собираются на одной стороне площадки. Взрослый говорит: «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу!». Дети бегут на противоположную сторону площадки, чтобы спрятаться в «домике».

«Метелица»

Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый — он метелица. Метелица пробегает между снежными постройками, санками, валами змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы.

«Снежные следы»

Взрослый находит на снегу свежие следы собаки, кошки, птицы (вороны, воробья и др.) и спрашивает детей: «Чьи это следы?» Дети внимательно рассматривают следы. Тогда

они совместно определяют, чьи следы находятся на снегу, они подражают наиболее характерным движениям этого животного или птицы, воспроизводят их звуки.

«Белые медведи»

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина. На ней стоит ловишка — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размешаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. В это время «медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата»

Консультация для воспитателей ДОУ

«Фитбол-гимнастика для дошкольников»

Подготовила :Самойлова Н.В.

инструктор по физической культуре

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является **фитбол-гимнастика**. Это нетрадиционное оборудование позволяет проводить профилактику в здоровье детей в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность лечебного воздействия на детский организм, улучшается эмоционально-психическое состояние **дошкольников**.

Фитбол (*fitball*, "fit" – оздоровление, "ball" – мяч) – швейцарский гимнастический чудо-мяч, простой и эффективный тренажер, который великолепно решает оздоровительные задачи для всей семьи. Фит бол с успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение.

Как говорится всё гениальное просто. Может быть именно по-этому изобретение **фитбола** сравнивают с изобретением простого колеса.

Занятия **фитболом** дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. **Фитбол-гимнастика** позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и в добавок работали на рельеф сразу всего тела.

Занятия с **фитболом** тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, снимают дополнительную нагрузку на позвоночник.

Занимайтесь **фитбол** гимнастикой вместе с детьми как в детском саду так и дома. И получайте положительные эмоции, радость и удовольствие ведь это самое главное.

Консультация для воспитателей

Подготовила : Самойлова Н.В.

инструктор по физической культуре

Уважаемые коллеги! Предлагаю вашему вниманию **консультацию на тему "Двигательная активность дошкольников"**.

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, **профилактики заболеваний**, обязательные условия здорового образа жизни.

Понятие **«двигательная активность»** включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Движение - главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, **двигательная активность (ДА)** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и **воспитания ребенка**. Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности организма ребенка не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, **двигательная активность дошкольников** за время пребывания их в детском саду составляет менее 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность ребенка в движении. **Двигательная активность дошкольников** является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.