**муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №13 компенсирующего вида» города Орла**

**ул. Салтыкова-Щедрина, 47 тел./факс 76-42-89**

**электронная почта detsadkomp13@yandex.ru**

**Консультация для родителей**

**«Помогите ребенку укрепить здоровье»**

**Цель:**

1. повышение родительской компетентности в вопросах здоровья детей;

2. увеличение родительской активности в создании условий для развития двигательной активности детей

**Задачи:**

1. Рассказать об общих рекомендациях в укреплении здоровья детей;

2. Ознакомить с рекомендациями по созданию условий развития двигательной активности детей;

3. Рассказать об особенностях двигательной активности детей .

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше.

Более 20% детей имеют дефицит массы тела. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий - болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие.

Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными.

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность (ДА), которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм.

Достижение такого уровня ДА ребенка в семье во многом зависит от создания *рационального двигательного режима,* включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся *ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении,* а также *совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.*

Родителям следует позаботиться о *создании физкультурно-игровой среды.*

Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (кольцеброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансире, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.

Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.

С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

Использование физкультурных пособий в подвижных играх помогает развивать восприятие пространства и времени, ориентировку в окружающей среде: ребенок определяет местоположение одних предметов по отношению к другим, а также по отношению к себе.

Родители должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Но, как правило, они больше внимания уделяют эстетике помещения, что, как и современные предпочтения старших дошкольников (компьютерные игры, видеокассеты, музыкальные диски), все больше ограничивает самостоятельную ДА детей, а это отрицательно влияет на их здоровье и формирует малоподвижный образ жизни. Поэтому в домашних условиях, как бы это ни было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обеспечения благоприятного уровня двигательной активности в процессе организованных и самостоятельных игр.

Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность его использования - устойчивость и прочность. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма желательно иметь гимнастический мат. В комплекты оборудования советуем включать разные по величине предметы: крупногабаритные (гимнастическая лестница, мягкие модули, детские мини-стадионы) и мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.д.). При создании физкультурно-игровой среды также старайтесь учитывать возрастные и индивидуальные особенности вашего ребенка, а также его интересы.

Для ребенка 4-7 лет советую приобрести какой-нибудь спортивно-игровой комплекс («Крепыш», «Растан», «Забава») или самим оборудовать физкультурный уголок и постепенно дополнять его разными пособиями.

На комплексе можно выполнять самые разнообразные движения: лазанье по канату, подвесной лестнице; висы на перекладине, кольцах; качание на качелях и вертикальных лианах; удерживание равновесия на наклонной лесенке. При этом занятия могут носить сюжетно-игровой характер: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы - спортсмены» и т.д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают новыми и более сложными видами движений.

По мере формирования двигательных навыков и расширения интересов ребенка спортивный уголок следует пополнять более сложными пособиями различного назначения. Так, целесообразно приобрести пособия для профилактики плоскостопия, организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

Дома желательно иметь несколько мягких модулей: бум напольный, валик «Змейка» - для упражнений в ходьбе, беге и равновесии; полукольцо (дуга) - для подлезания. Одним из самых увлекательных пособий для дошкольников является гимнастическая лестница. На нее можно прикрепить скат с бортиками (по нему ребенок сможет катать мяч); подвесить корзину и мишень для забрасывания мяча и метания предметов. Если перекладины лесенки съемные, то к верхней можно прикрепить веревочную лестницу, канат, качели. Дома, как мы уже сказали, необходимо иметь мелкие физкультурные пособия: различные мячи (резиновые, теннисные, мяч-шар, мяч-массажер, набивной мяч весом 0,5-1 кг), обруч, гимнастическую палку, шнур. Известно, что дети любят бросать и ловить мяч, прокатывать утяжеленный мяч. Точность совершенствуется в упражнениях с прокатыванием мяча в цель (кегля, кубик), которые являются более результативными, если выполняются одной рукой.

Хорошо учить ребенка катать обруч: перед началом движения ребенок ставит обруч ребром на пол, затем, придерживая его одной рукой сверху, другой снизу подталкивает его вперед. Учите правильно бросать мяч из-за головы двумя руками: руки над головой чуть согнуты, локти вперед, пальцы разведены и обхватывают мяч.

Надежным средством профилактики гиподинамии у детей 5-7 лет являются тренажеры. Кроме того, они способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и общая выносливость.

Для укрепления разных групп мышц и развития выносливости советуем приобрести детские тренажеры: велотренажер - для укрепления мышц ног и развития выносливости; брусья - для укрепления мышц рук и брюшного пресса; скамью наклонную - для тренировки мышц брюшного пресса; тягу - для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища.

Тренажеры можно расположить недалеко от свободной стены.

Помните: занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность, формируют такие нравственно-волевые качества, как выдержка, решительность, смелость, самостоятельность, дисциплинированность. Кроме того, систематические занятия на тренажерах развивают любознательность, творческое воображение, бережное обращение с физкультурными пособиями.

Родителям необходимо осуществлять постоянный контроль за физической нагрузкой ребенка на тренажерах: в 5-7 лет он может непрерывно заниматься на одном из тренажеров не более одной минуты, а затем должен отдыхать в течение одной минуты. Общая продолжительность занятий на одном тренажере должна составлять не более пяти минут, включая отдых.

Занятия на тренажерах могут носить сюжетно-игровой характер: «Гонки велосипедистов», «Скачки на лошадях», «Полет в космос». Общая продолжительность занятий на детских тренажерах составляет от 15 до 20 минут. Это зависит от состояния здоровья ребенка, уровня его функциональных возможностей, эмоционального настроя.

**Внимание!** Во время занятий на тренажерах необходимо наблюдать за состоянием ребенка. При возникновении внешних признаков утомления (резкое покраснение лица, повышенная потливость, учащенное дыхание) следует предложить ребенку выполнить спокойное упражнение с подниманием рук, глубоким вдохом и выдохом или поиграть в спокойную игру «Найди предмет» (взрослый прячет какой-либо предмет в комнате - ребенок его ищет).

Предлагаем также приобрести тренажеры, которые не занимают много места и удобны в пользовании (их можно хранить в ящике, расположив его в углу комнаты): детский эспандер - для развития мышц плечевого пояса; диск «Здоровье» - для укрепления мышц туловища и ног; гантели и гири - для укрепления рук и плечевого пояса; массажеры «Колибри» - для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног; мяч-массажер - для массажа разных частей тела; резиновые кольца - для развития и укрепления кистей рук; гимнастические ролики - для развития координации; большие гимнастические мячи - для развития гибкости позвоночника и координации движений. С ними хорошо выполнять разные комплексы общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике и после дневного сна.

Старшие дошкольники способны быстро запоминать последовательность упражнений, их элементы. В течение недели можно повторять один и тот же комплекс, затем ребенок начнет самостоятельно выполнять его, проявляя интерес и к самому процессу, к своим достижениям. Он начинает сравнивать свои показатели с результатами сестер, братьев, стремится к самосовершенствованию. Постепенно у ребенка вырабатывается потребность в ежедневных занятиях физической культурой.

У **гиперактивных детей** отмечаются синдром дефицита внимания (не могут сосредоточенно слушать взрослого, четко и до конца выполнять задания различного характера), агрессивность и конфликтность (разрушают детские постройки, вносят хаос в игры сверстников). Гиперактивным детям свойственны двигательная расторможенность, неорганизованность, суетливость, импульсивность, вспыльчивость, изменчивость настроения. У них слабо сформированы механизмы саморегуляции деятельности и поведения. У некоторых наблюдаются неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Психомоторное воспитание таких детей должно быть направлено на нивелирование нарушений двигательной координации, а также улучшение показателей психических процессов и моторной сферы. Помогите ребенку, дайте ему возможность развить чувство самоконтроля: используйте игры и упражнения средней и низкой интенсивности, которые способствуют удовлетворению биологической потребности в движении и развитию концентрации внимания.