**«Спорт и простудные заболевания»**

(Консультация для родителей).

**Цель:** формирование интереса у ребенка к физическим упражнениям совместными усилиями воспитателей и родителей.

**Задачи:** 1. Развивать спортивные качества у детей дошкольного возраста

2. Воспитывать у детей желание заниматься спортом.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Одним из простых и доступных способов предупреждения простудных заболеваний у детей являются физические упражнения. Физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.  
 Интерес у ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

**Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:**

1. Делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;  
2. Избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;

3. Позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

**Не рекомендуется!**

**1**. Заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья.

**2.** При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

**3.** Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

**4**. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.  
**5.** Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.  
**6.** Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

**7.** К занятиям на комплексе не следует допускать перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку.

**Как обеспечить страховку ребенка во время занятий?**  
**1**. Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

**2**. Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» – «Давай!» – «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» – «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

**3.** Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.  
**4.** При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.

**5.** Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.  
Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

**6**. Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

**Маленькие хитрости!  
1.** Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

**2.** Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

**3.** Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти все умеешь!»

**4.** Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору *(подлезание под два стула, составленных вместе)* и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.   
 Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»  
 Таким образом, постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.