

# Консультации инструктора по физической культуре

## «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПЕРЕД ПОСТУПЛЕНИЕМ В ШКОЛУ»

Жизнь в XXI в. ставит перед нами много задач, среди которых на сегодняшний день самая актуальная - проблема сохранения здоровья дошкольника. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни - одно из решений приоритетной задачи современного дошкольного образования.

Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, гармоничное состояние организма, которое позволяет ему быть активным, добиваться успехов в различных областях деятельности.

Проявляя заботу о физическом развитии ребенка, также необходимо уделять должное внимание и развитию его двигательных навыков и умений.

Приобщение воспитанников детского сада к здоровому образу жизни должно находить каждодневную поддержку и у них дома. *Ведь **главные воспитатели ребенка – его родители.*** И от того, сколько внимания они уделяют здоровью своих детей, зависит состояние физического комфорта наших воспитанников.

В новом учебном году дети из подготовительной к школе группы поступают в первый класс. Наблюдая за тем, как адаптируются бывшие воспитанники к школьной жизни, хочется отметить, что благодаря проведенной совместной деятельности педагогов и родителей в области сохранения и укрепления здоровья воспитанников, посредством физического обучения и воспитания дети безболезненно адаптируются в новой для себя обстановке, быстро привыкают к иным условиям повседневной жизни, что закономерно сказывается на уровне их успеваемости. У дошкольников формируется осознанное отношение к своему здоровью, расширяются их представления о состоянии собственного тела, появляется стойкое желание заниматься физкультурой.

Многие ребята посещают кружки, спортивные секции и радуют нас своим участием и победами в различных соревнованиях.

**Как выбрать спортивную секцию для ребенка?** Ничто так не укрепляет здоровье ребенка, как занятия спортом. Но какой вид спорта выбрать при том богатстве возможностей, которое есть сейчас у родителей?

Спорт может быть командным или одиночным, и совсем необязательно, что в одиночники идут скромные тихони, наоборот, командные виды спорта могут помочь раскрыться замкнутым и стеснительным детишкам (скромнягам гораздо тяжелее показать себя без поддержки), а детям-лидерам подойдут и те, и другие виды спорта. Главное здесь - желание самого ребенка и ваша разумная забота, потому что, выбирая

физическую нагрузку, стоит подумать о том, не навредит ли она ребенку. Давайте посмотрим на спорт с точки зрения медиков и разберемся, какой вид спорта и что развивает, и как сделать развитие гармоничным.

**Плавание** врачи называют самым полезным видом спорта. Некоторые родители начинают учить плаванию детей прямо с рождения. И правильно делают – такие «тренировки» в ванной просто необходимы грудничкам с проблемами опорно-двигательного аппарата, кривошеей или гипотрофией мышц. Плавание укрепляет и заставляет работать практически все мышцы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно рекомендовано детям со сколиозом и лишним весом. Хотя некоторые врачи сейчас говорят о том, что плавание в большом бассейне провоцирует у ребенка тревожность, неуверенность в себе и страх открытого пространства.

**Футбол, баскетбол, волейбол и хоккей** – любимые виды спорта мальчишек. Бегать за мячом или шайбой они могут часами в любую погоду и время суток. Если взглянуть на эти виды спорта глазами медиков, то можно сказать, что футбол развивает мышцы тазового пояса и ног, укрепляет нервы и легкие. Баскетбол – отличный помощник врача, если у ребенка слабый вестибулярный аппарат. Волейбол отлично развивает ловкость, точность и быстроту реакции. Хоккей рекомендован при начинающемся остеохондрозе, он укрепляет мышцы, сердечнососудистую и нервную систему ребенка.

**Большой теннис** давно поднялся на пик родительской популярности, что вполне оправданно – даже если ребенка не выйдет на корты Ролан Гарроса, у него будет отличная координация и сильные легкие. Теннис рекомендуют детям с остеохондрозом и нарушенным обменом веществ.

**Восточные единоборства** – отличный выбор для гиперактивных деток, кроме общеукрепляющего действия эти виды спорта помогают с пользой «выплеснуть» избыток энергии. Ушу и каратэ подойдут детям с частыми ОРВИ, поскольку дыхательная гимнастика во всех единоборствах занимает большое место.

**Зимние виды спорта**, так же как и плавание, развивают все группы мышц, полезны для опорно-двигательного аппарата, нервов и легких, тренируют выносливость и повышают работоспособность. Лыжи и коньки будут особенно полезны детям со сколиозом и нарушением обмена веществ.

**Художественная гимнастика и аэробика** – самый красивый и любимый спорт среди девочек, отлично развивает пластику, гибкость и координацию движений. Подходит при нарушении осанки, гипотрофии и остеохондрозе.

**Перед тем, как начать растить чемпиона, обязательно проконсультируйтесь с педиатром.** Некоторые виды спорта бывают строго противопоказаны при тех или иных заболеваниях. Например, детям с ослабленным зрением не подходят футбол, хоккей, контактные единоборства. Детишкам с хроническими синуситами и тонзиллитами, гайморитом не рекомендованы лыжи и коньки. Детям с искривлением позвоночника не советуют выбирать те виды спорта, где при неправильных тренировках может произойти ассиметричное развитие мышц – это теннис,

бадминтон, коньки и горные лыжи. Особенно внимательно стоит выбирать вид спорта для деток с заболеваниями сердца, нестабильностью шейных позвонков и сахарным диабетом. Обычно врачи советуют заниматься неконтактными видами спорта, при условии, что нагрузка в секции будет снижена на 50%.

***В каком возрасте можно начинать занятия спортом с минимальным риском для здоровья?***

*4 года* – плавание

*5-6 лет* – гимнастика и фигурное катание

*7-8 лет* – легкая атлетика, футбол, хоккей, лыжи, теннис

*9-10 лет* – борьба, бокс, тяжелая атлетика, гребля, восточные единоборства (некоторые из них рекомендуются с 13 лет)

***Желаю удачи в выборе любимого занятия спортом!***