

МБДОУ д/с №80 «Лукоморье»

Консультация для родителей: «Выходные с пользой для здоровья»



Подготовила:
воспитатель по
физической культуре
О.В.Заволокина

Консультация для родителей: «Выходные с пользой для здоровья».

Нет большей радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми и закаленными. Но не все родители понимают значение пребывания на свежем воздухе дошкольника. Во многих семьях прогулки вечером, особенно в холодную погоду не проводятся, а иногда даже в выходные дни дети совсем не выходят из дома.

А ведь во время прогулок вы не только можете отдохнуть, а также и пообщаться со своим малышом, обогатить его новыми знаниями, полюбоваться красотами родной природы, вдохнуть глоток свежего воздуха, подзарядиться положительными эмоциями. Прогулки повышают сопротивляемость организма ребенка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития.

Неизвестная земля

Прекрасный способ приятно и с пользой провести время со своим малышом – отправиться на прогулку. Наверняка вы уже изучили все ближайшие детские площадки – так попробуйте в выходные покорить новые горизонты. Выберите парк или живописный старый район в центре города и нарисуйте красивую карту своего маршрута (обозначьте на ней бульвары и памятники, которые собираетесь показать малышу, а также улицы, которыми вы будете добираться до цели). Не забудьте запастись термосом с чаем и бутербродами. Во время прогулки поиграйте с малышом в ориентирование на местности – объясняйте, в какой точке вы сейчас находитесь, и показывайте на карте, куда вы отправитесь дальше. Завершите прогулку приятным сюрпризом – зайдите в кафе и съешьте по пирожному, или загляните в книжный магазин и вместе выберите новую книжку со сказками.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто - то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком. Например, прогулка по лесу – это великолепный вариант активного отдыха. Рецепт его «приготовления» совершенно прост. Для этого Вам потребуется: собственно, Вы и ваша семья; желание приблизиться к прекрасному; несколько часиков свободного времени; лес или парк.

А теперь берем все это и смешиваем. Получается просто отличный микс позитива и энергии!

Прогулка по лесу(парке) как физическая активность для взрослых

Во-первых, прогулка по лесу (исходя из самого названия процесса) – это уже определенная форма физической активности. Длительная ходьба влияет на организм не менее благотворно, чем бег. Работающие мышцы ног функционируют: они сдавливают вены нижних конечностей и способствуют продвижению крови к сердцу.

Кроме этого, сама ходьба является неплохим вариантом кардиотренировки. К примеру, известный советский врач-кардиолог В. Метелица утверждал, что у людей, которые тратят на непрерывные пешеходные прогулки около часа в день, ишемическая болезнь сердца развивается в 5 раз реже, чем у лиц, которые посвящают ходьбе меньше времени.

Как и любая форма физической активности, ходьба также имеет и свой энергетический эквивалент. Вспомните, как нас тянет к обеденному столу после подобного предприятия. Так и хочется съесть что-нибудь вкусненькое и сытное! Если говорить на языке чисел, то человек весом 70 кг тратит около 300 ккал за час пешей прогулки. А гулять Вы будете точно больше, чем час. Красивые пейзажи, шепот деревьев, легкое посвистывание ветра в ушах... Лес зачарует Вас и не выпустит просто так из своих владений. Поэтому, желающие похудеть, берите длительные прогулки по лесу себе на заметку.

Отдых для глаз

Во время прогулки по лесу Ваши глаза будут постоянно фокусироваться на отдаленных предметах. Смотрите ввысь, на легкие, плывущие по небу облака, на верхушки деревьев и перелетные стайки птиц. Это будет настоящим блаженством для Ваших органов зрения, ведущих ежедневные напряженные «беседы» с монитором компьютера или с черно-белыми страницами книг. Дело в том, что фокусировка глаз на отдаленных предметах приводит к расслаблению цилиарной мышцы и служит средством профилактики близорукости. Кроме этого, зеленый цвет одеяния деревьев расслабляет и действует успокаивающе.

Свежий и чистый воздух

Как правило, в любом лесу (даже если это парк в большом городе) воздух намного чище. Дело в том, что деревья не только снабжают его кислородом, но и задерживают на своих листьях пыль и различные промышленные выхлопы. Если же устроить прогулку в сосновом лесу, то Ваши легкие наполнятся воздухом, лишенным многих болезнетворных бактерий. Об этом позаботятся фитонциды – антибактериальные летучие вещества, которые выделяются этими растениями. Именно поэтому все туберкулезные диспансеры, как правило, размещают в сосновых лесах.

Где гулять с ребенком? Если на улице зима, можно поехать в парк кататься на лыжах или санках. Кроме того, можно весело провести время на катке. Да и просто подвижные игры на улице пойдут только на пользу. Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.

Летом также можно провести время в парке, в лесу, прогуляться по набережной, если таковая имеется. Что делать в дождь? Аналогом летнего отдыха может стать бассейн. Вы не только весело проведете время, но и научите малыша плавать. В специализированных центрах есть как маленькие-детские бассейны с горками и водными развлечениями, так и крупные бассейны, где малыш может находиться в надувном круге.

Еще один вариант – отправиться всем вместе на велосипедную прогулку, на каток или покататься на роликах – все зависит от того, какой вид спорта вам по душе. От этой прогулки можно почерпнуть много интересного – столько новых и красивых мест и, к тому же, получить хорошую зарядку для мышц.

Уважаемые родители!

Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами. Желаем Вам успехов!

Приложение:

Подвижные игры на свежем воздухе зимой для старших дошкольников.

Подвижная игра «Царь горы»

Для этой игры отыщите или соорудите самую высокую гору из снега. Все участники должны встать у основания горы. По сигналу все участники восходят на гору, стараясь при этом столкнуть и отпихнуть соседей. Первый, кто заберется до вершины, становится Царем горы.

Но это еще не конец игры! Быть царем горы можно лишь недолгое время, например, 5 минут. Остальные участники должны постараться спихнуть Царя с горы, а тот должен устоять перед натиском атакующих.

Победу одерживает тот, кто по истечении времени остается на вершине горы.

Подвижная игра «Снежный ком»

Если за окном выпало много снега — обязательно поиграйте в эту подвижную игру. Особенно хорошо, если снег податливый и влажный, так как из прихваченного морозцем снега вылепить что-либо очень сложно.

Слепите маленький снежок и начинайте катать его по снегу, со временем вырастет снежный ком. Чем больше он получится, тем лучше.

Подвижная игра «Вытолкни из круга»

Нарисуйте на снегу круг диаметром примерно один метр. Два участника становятся в нарисованный круг и пробуют вытолкнуть друг друга. Тот, кто не удержится на ногах, поскользывается и падает.

Для того чтобы разнообразить игру, можно исключить из игры руки, например, убрав их за спину.

Подвижная игра «Строим иглу»

Иглу — это жилище эскимосов, которое построено из воды и снега. Эскимосы строят свои иглу в течение нескольких дней, а вот маленькие комнаты их домов можно соорудить за маленькое количество времени. Это можно сделать и на скорость. Всем участникам следуетделиться на две команды. Целью команд является сооружение иглу или даже целых эскимосских деревень. Это является сложной задачей, поэтому подойдите к ее решению обстоятельно.

В начале игры участники обеих команд разрабатывают свою стратегию: сколько иглу будут строить, как и где они будут располагаться, какие действия каждый участник будет выполнять, а также каким образом будут украшены постройки.

На иглу можно начертить пиктограммы и иероглифы, с помощью снега можно вылепить узоры и т.д.

Когда основной план действий обсужден, наступает время для активной игры. Все грандиозные идеи можно воплотить в снеге. Если снег не очень липкий, его можно смочить водой, и тогда во время лепки из него проблем не будет. Поэтому захватите с собой на прогулку емкость с водой. Перед началом игры команды договариваются, сколько по времени они будут строить иглу

Подвижная игра «Попади в мишень»

Начертите на стене два круга диаметров 25-30 сантиметров. Соперники стремятся попасть снежками в мишени. Одерживает победу тот, кто большее количество раз попал в мишень. Эту игру дети просто обожают!

В детском саду есть помещения для спортивного зала. Основная цель физкультурных занятий – развитие движений детей, формирование двигательных навыков и физических качеств – ловкости, быстроты, силы выносливости, воспитание нравственно-волевых качеств личности дошкольников. Кроме того, в теплую погоду большая часть занятий проводится педагогом на улице.