

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида №1 «Солнышко»  
муниципального района Алексеевский Самарской области**

## **Консультация для родителей**

***Тема: «В поход всей семьей»***

Тишакова В.А.

Инструктор по

физической культуре

с.Алексеевка  
2008 г.

Пешеходные и лыжные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Туристические походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристических тропинках, корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.

Проводятся разнообразные прогулки-походы: дневные, вечерние, походы выходного дня; пешие и лыжные; сюжетные, спортивные и туристические. Любой поход имеет определенную организационную структуру: заранее выбирают маршрут, готовят оборудование и снаряжение, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодой и временем года, проводят с детьми предварительную работу (знакомят с правилами поведения туристов, с туристическим снаряжением и его назначением).

С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 мин., для ребят 5-6 лет 30-40 мин., а для 7 до 40-50 мин.

Продолжительность ходьбы должна быть увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. Взрослым следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнений детей в разнообразных видах движений. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, дорожки с разным покрытием.

Ходьба во время длительных прогулок не должна быть однообразной, так как это не столько физически утомляет детей, сколько оказывает неблагоприятное влияние на их нервную систему. Когда маршрут проходит по улице, шоссе, дети должны построиться и пройти с родителями этот отрезок пути. Но как только они выходят на луг, лесную дорогу, можно идти свободно.

После недлительного отдыха во время привала можно организовать подвижные игры, с тем, чтобы поддерживать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь.

Например:

*Ноги от земли!* Дети свободно стоят на полянке. В центре – ловишка. По сигналу взрослого «Раз, два, три – лови!» ребята разбегаются в разные стороны. Стремясь, чтобы ловишка не мог коснуться, каждый занимает какое-либо возвышение над землей: пенек, бревно, бугорок. Тот, кто не успел это сделать, ловащий касается рукой. Этот участник выходит из игры. Так повторяют 3-4 раза. После этого выбирают нового ловишку.

Хорошо ходить в поход не одной, а двумя-тремя семьями, чтобы в таких объединениях было не менее 3-4, сходных по возрасту детей. И еще. В семейных прогулках – походах важную роль играют отцы. Их участие разнообразное – заботливые костровые, сильные и ловкие, организаторы полосы препятствий, азартные участники игр или артистичные исполнители ролей сказочных героев. Часто дети даже не представляют, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол, что они, когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, пересматривают свое отношение к ним. И родители видят тоже своих детей совсем иными – ловкими, подвижными, знающими и умеющими совсем не так мало, как им казалось.

Семейные прогулки – походы всех видов имеют оздоровительный, познавательный и тренирующий эффект, но главное – это приобретение детьми коммуникативного опыта, гармонизация отношений родителей с родителями, педагогов с родителями, родителей с детьми, создание взаимопонимания в группе единомышленников.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида №1 «Солнышко»  
муниципального района Алексеевский Самарской области**

## **Консультация для родителей**

***Тема: «Спортивный уголок дома»***

Тишакова В.А.

Инструктор по

физической культуре

с.Алексеевка  
2007 г.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовывать 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.

Большой интерес у детей вызывает ящик (со сторонами 50×50) и высотой 15 см, в который дети неоднократно залезают и вылезают. Повернув его вверх дном, можно применять ящик для прыжков – спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

Для подпрыгивания вверх, можно подвесить к потолку или в дверном проеме на шнуре большой мяч в сетке.

Дома желательно иметь так называемое надувное бревно, длиной 1,5 – 2 м (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок может через него переползть, перешагивать. По доске (длиной 1,5 – 2 м, шириной 30-2- см) ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (коленях и ладонях).

Усложнить освоенное движение можно, приподняв конец доски сначала на 10-15 см, затем всю доску можно приподнять на 10-15 см. На такую дорожку можно нашить круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стопы. (Доска обшивается с начало тканью, затем пришивают пуговицы).

Более сложно в домашних условиях иметь стремянку или вертикальную лесенку, прикрепленную к стене. Но это, пожалуй, одно из самых увлекательных упражнений, поэтому пособие такое необходимо.

Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

Лесенка – стремянка состоит из двух пролетов, соединенных друг с другом зубчатой планкой, допускающей установку стремянки наклонно под разным углом. Ширина каждого пролета 45 см, высота 100-150 см, расстояние между перекладинами 12-15 см, диаметр их 2,5-3 см. Высота вертикальной лесенки 150-200 см. На нее можно прикрепить скат с бортиками, оснастив его

зацепами, по которому ребенок катит мяч, корзину для забрасывания мяча, мишень для метания.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.