

Советы родителям:

Прислушивайтесь к своему ребенку, наблюдайте за ним и во время дневного бодрствования, и во время сна.

Следите за его обувью. Не допускайте длительного пребывания в кроссовках. Обувь должна быть по размеру, с твердой подошвой.

Не ограничивайте своего ребенка в движении, помните, что оно способствует укреплению мышц и росту кости.

Заботьтесь о полноценном питании, включайте в рацион больше овощей, фруктов,

На нашем сайте ds85.inkaut.ru вы можете найти интересную информацию по вопросам укрепления и сохранения здоровья, консультационный и рекомендательный материал в разделе «Информация для родителей».

Мы ждём ваших вопросов и предложений, которые вы можете задать на сайте в разделе «Обратная связь» или по электронной почте bmdou85@mail.ru.



МБДОУ «Детский сад №85»

*Разработчик буклета:
Жидкова Светлана Владимировна
Инструктор по физической
культуре*

Адрес организации:

г.Барнаул

ул.Куйбышева, 5 А

Телефон: (385) 2 67 64 43

Адрес электронной почты:

bmdou85@mail.ru

Жизнь требует движения.

Аристотель



*«Что такое
боли
роста?»*

*Рекомендация для
родителей*

Что такое боли роста?

Дети постоянно пребывают в движении — бегают, прыгают, скачут. Однако вечером, уже в постели, они вдруг начинают жаловаться на боли в ногах. Родителям кажется это странным — весь день крутился как юла — и ничего, а расслабился — и заболело. Это — так называемые боли роста. В основном от них страдают ребята в возрасте от 4 до 7 лет.

Ребенок до периода полового созревания увеличивает длину своего тела в основном за счет роста ног, причем, наиболее интенсивно растут стопы и голени. Быстрый рост и дифференцировка ткани должны быть обеспечены обильным кровотоком. Циркуляция крови улучшается при двигательной активности ребенка, когда идет работа мышц, способствующая росту и развитию кости.

Ночью, в период сна, тонус артериальных и венозных сосудов снижается, интенсивность кровотока в столь быстро растущих частях тела уменьшается, отсюда и возникает болевой синдром.

Другие причины: большие физические нагрузки на еще не вполне окрепшие кости и мышцы, в следствии заболеваний костей, сосудов, стресса, последствия перенесенных вирусных заболеваний, травм, ушибов и растяжений.

Если ваш ребенок жалуется на боли в ногах:

Обратитесь к ортопеду, что бы исключить заболевания разного рода

Обеспечьте правильное питание, употребление

Комплекс упражнений для

растяжки мышц ног



И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. Согнуть ножки, стопы ребенка придерживая ступни и фиксируя колени, приблизить

И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. Ноги согнуты, положите ладони сверху ступней ребенка. Аккуратно



растягивайте. Закрепляем растягивание задней поверхности голени и стоп обеих ног.



И.п. лежа на спине. Прямая нога поднята. Придерживая колено, обхватите стопу. Аккуратно растягивайте мышцы, чтобы



постели. Каждое движение повторяется 20 раз, причем положение ноги при максимальном растяжении мышц необходимо зафиксировать на 10-20 секунд.

Боли могут возникать как в одной ноге, так и сразу в обеих и локализоваться попеременно в разных местах (то в лодыжках, то под коленями, то и там и там сразу). Обычно приступы боли не долговременны и проходят самостоятельно, не причиняя ребенку сильных страданий. Иногда процесс роста сопровождается судорогами в мышцах ног, чувством онемения и скованности.

Необходимо осмотреть своего ребенка, обращая внимание не только на ноги, но и на его самочувствие, измерить температуру тела, оценить его аппетит, вспомнить, когда появилась боль в ногах, может быть, после перенесенной простуды или ангины, а может быть, на фоне расстройства стула или после травмы. Обо всем этом необходимо информировать врача в плане своевременной диагностики заболевания.

В каких случаях нужно обязательно сообщить о болях в ногах врачу:

ребенок жалуется, что болит всегда в одном и том же месте;

припухлость или покраснение в том месте, на которое жалуется ребенок;

боли сопровождаются повышением температуры или приводят к скованности движений и хромоте;

боли в ногах продолжительны по времени и повторяются с регулярностью.

Используемые источники:

«Мой ребенок, №09/ сентябрь/2011»

Интернет ресурсы:

<http://www.likar.info/symptoms/Bol-rosta-u-detej/>

Памятка родителям

Помните, наша задача не напугать ребенка опасностями, которые подстерегают их на каждом шагу. Мы должны их предупредить, показать где их ждут опасности и как не допустить вреда организму.

Почаще проговаривайте: «почему так нельзя делать» и где здесь опасность, и ребенок скоро сам будет вам говорить о том, что уже вы делаете не так, и где вы не замечаете опасность!

Берегите детей.

Самое дорогое в нашей жизни – это жизнь и здоровье детей!!!!

МБДОУ «Детский сад №85»

Адрес: Барнаул, Куйбышева 5 а

Телефон: 8-3852-56 - 74 - 31

Эл. почта: bmdou85@mail.ru

МБДОУ
«Детский сад №85» г.
Барнаул

*«Что должен знать о
безопасности ребенок
дошкольного возраста»*



*Жидкова С.В.
инструктор по физической
культуре*

Дошкольник должен знать

Дошкольник должен осознать саму суть понятий: «опасно» и «безопасно». Уяснить суть здоровья и повреждения организма. Знать общую информацию о себе (фамилию, телефон и т.д.).

Он должен знать основные правила безопасности при нахождении дома, в том числе и правила пожарной безопасности – опасность игр с воспламеняющимися предметами, телефон пожарной службы и т.д., опасность розеток, горячих предметов, открытых окон, разговоров по телефону с незнакомцами, открытие двери чужим людям и т.д.

Ребенок должен знать основные правила безопасности при нахождении на улице – нельзя поднимать с земли шприцы, острые предметы, разговаривать и идти куда-то с незнакомцами, подходить к большим собакам, залазить высоко на заборы и деревья и т.д.

Ребенок должен усвоить основные опасности, которые его могут подстерегать и правила поведения в этих ситуациях. Это опасности техногенного характера (пожары, поражения электрическим током, отравления газом из плиты и т.д), опасности природного характера, (землетрясения, удары молний, ураганы и т.д.) – особенный акцент надо сделать на явлениях присущих данной местности.

Ребенок должен знать базовые правила дорожного движения и основные знаки ПДД, например, «подземный переход», наземный переход», пешеходная дорожка» и т.д.

Дошкольник должен понимать правила поведения в основных ситуациях: «на солнце», «на воде», «на льду» и т.д.

Ребенок дошкольного возраста должен знать общие правила здорового питания и закаливания организма. Понимать, что ему полезно, а что нет.

Ребенок должен иметь общее представление об охране окружающей среды и о том, как лучше оберегать природу.



К проблемам с позвоночником приводят:

Наследственные болезни.
Неудобный матрас, который
вызывает у вас дискомфорт.
Лишний вес.
Травмированная спина при родах.
Микротравмы позвоночника.
Работа в сидячем и неудобно
положении.
Постоянное ношение сумок на
одном плече.
Ношение обуви только на
каблуках.
Атоничность мышц спины.



МБДОУ
«Детский сад №85»

Адрес: Барнаул, Куйбышева 5 а
Телефон: 8-3852-56 - 74 - 31
Эл. почта: bmdou85@mail.ru

МБДОУ
«Детский сад №85»

**«Играем,
здоровью
помогаем –
красивая осанка»**



Жидкова С.В.
инструктор по
физической культуре

Прямая спина, это не только красиво, это еще и залог правильной работы всех внутренних органов. Выполняя упражнения для осанки в домашних условиях, всего пару раз в неделю, вы сможете предотвратить появление болей в спине и сутулости.

Причин того что у вас неправильная осанка может быть много. Это и травмы и наследственные болезни, но чаще всего искривления позвоночника происходит в раннем возрасте.

В детском возрасте проблемы со спиной происходят намного чаще, чем у взрослых. Обусловлено это тем, что детский позвоночник очень быстро развивается, и эластичные мышцы спины намного быстрее деформируются, если не соблюдать правила. Но так же в детстве, намного проще исправить осанку, если выполнять ежедневные упражнения.



Упражнения для осанки

Упражнение «Лодочка»

Лечь животом на пол и вытянуть руки вперед, ладони должны лежать на полу. Руки и ноги должны быть немного разведены, примерно на ширине плеч. Нужно постараться одновременно прогнуться назад, задействовав руки и ноги, задержавшись в таком положении на 10-15 секунд.

Начальное количество повторений: 4 прогиба по 10-15 секунд.

Упражнение «Ласточка»

Лечь, так же как и в предыдущем упражнении. В этот раз нужно прогнуть назад только корпус и руки, стараясь максимально свести руки вместе за спиной. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд. Поначалу будет немного тяжело, и можно начинать с пяти секунд, постепенно увеличивая время.

Начальное количество повторений: 4 прогиба по 10-15 секунд.

Выпады лежа

Лягте на живот, растянувшись на полу. Ноги прямо, немного раздвинув на ширину плеч, руками обопритесь на локотки, немного прогнувшись назад. Поочередно вытягивать правую руку и ногу, потом левую руку и ногу, стараясь максимально вытянуться. Начальное количество повторений: 2 подхода по 10-15 повторений каждую руку.



МБДОУ
«Детский сад №85»

Телефон: 8-3852-56 - 74 - 31
Эл. почта: bmdou85@mail.ru

«Игра –это огромное
ветлое окно, через
оторое в духовный
мир ребенка вливается
вительный поток
едставлений,
ятий об
жающем мире», -
млинский В.А.

МБДОУ
«Детский сад №85»

Адрес: Барнаул, Куйбышева 5
а

Телефон: 8-3852-56 - 74 - 31

Эл. почта: bmdou85@mail.ru

МБДОУ «Детский сад
№85»

«Игры
зимой на
свежем
воздухе»



Жидкова С.В.
инструктор по физической
культуре

Зимнюю пору года ждут с нетерпением дети. Первые морозы и замерзлые лужи, по которым легко скользит обувь, для ребенка в радость, а выпавший снег – огромное счастье. Подвижные игры для детей на улице зимой – отличные физические упражнения укрепляющие здоровье:

Психическое развитие ребенка тесно связано с физическими нагрузками. Игра в снежки, катания на санках, коньках, лепка снеговика - развивает умение активно двигаться и принимать быстрые решения.

Спуск с горки требует больших физических затрат, тренирует силу воли при подъеме, развивает чувство отважности, путем преодоления первых серьезных волнений на спуске.

Катания на коньках развивают координацию движений – происходит Тренировка и укрепление ног и спины. Лыжные катания укрепляют работу сердца и очищают легкие.

Огромный запас энергии, потраченный во время игры, ребенок пополнит за счет отличного аппетита и здорового сна.

Игры снимают психологические нагрузки у школьников, повышают иммунитет – способом закаливания организма, концентрация внимания на улице отвлекает от утомительного труда.

«Снежный дартс». Суть игры в попадании снежками в цель. Для этого нужно обозначить ее любым доступным способом, разделить играющих на две и более команды (в зависимости от количества детей). Победила команда, которая чаще остальных поразила цель.

«Гонки» с обхождением препятствий, от старта до финишной черты самая простая задача. Для развития новых навыков организуют прохождение лыжников через низкие ворота – пройти, пригнувшись, не разрушив конструкцию (ворота делают из 2 палок в форме треугольника).

«Змейка». Игра для уверенно стоящих на коньках детей. Выстроить шеренгу и держаться одной рукой за впереди стоящего. Первый ведущий игрок, начинает движение колонны и ловит замыкающего шеренгу, последний становится ведущим игра продолжается до тех пор, пока детям не наскучит.

«Салочки». Центральный игрок объявляется ловцом других участников, изначально стоящих в круге, по команде они расходятся в разные стороны и тот, кого поймали, становится в центр и ловит других детей.

Источник: <https://womanadvice.ru/igry-zimoy-na-ulice-podvizhnye-zimnie-igry-i-zabavy>



Как устроить настоящий праздник
детства?

Весело погуляйте с ребенком! В
ваших силах привить привычку к
подвижным играм на улице, в зоне
комфортного проведения времени:
парк, лес, игровая площадка. Многие
дети потянутся к вам в игру, потому
что играть с детьми не только
интересно, но и очень весело!



МБДОУ «Детский
сад №85»

Ул.Куйбышева 5 а

Тел: 8 3852 56 74 31

Электронная почта:
bmdou85@mail.ru

«Веселые игры на улице»



*Жидкова С.В.
Инструктор по
физической культуре.
МБДОУ «Детский сад
№85»*

Игры на улице

Прогулки с ребенком по парку, зоне отдыха по лесу.... Это здорово, но как сделать так, чтобы эта прогулка запомнилась веселым приключением?

Достаточно внести одну, две подвижные игры и прогулка наполнится радостью. А после такого совместного мероприятия приятно удивитесь, какой хороший аппетит и крепкий сон будет у вашего ребенка.

Итак, играем...

1. Игра «В поисках клада».

Возьмите какую-то игрушку, сладость и прочее в качестве «клада». Лучше всего его завернуть в фольгу. Покажите запечатанный «клад» детям и попросите закрыть глаза. Спрячьте «сокровище» на дерево, за пенек, качели, скамейку или еще куда-нибудь. Пусть дети отправляются на поиски. Кто первый найдет «клад», тот и выиграл.

2.Игра «Наматывание веревки».

В эту игру смогут играть только двое. Если больше желающих, то можно играть поочередно с победителем, а остальные – болельщики. Возьмите две одинаковые ветки или палки и веревку подлиннее (3 и больше метра). Привязываем по ветке или палке к каждому концу веревки. Посередине этой веревки привязываем флажок или делаем узелок. Каждый участник берет по палке, отходит настолько, чтобы сама веревка хорошо натянулась. Так, по сигналу дети начинают наматывать веревку на свою палку. Кто быстрее всего дойдет до узелка или флажка – победитель!

3.Игра «Дождик и солнышко».

На асфальте рисуем кружок и просим детей в него стать. Когда ведущий произносит "Солнышко" — детишки выходят из кружка, бегают, прыгают. А когда услышат слово "Дождик" дети должны как можно быстрее стать в кружок. Кто последний — проиграл.

4.Игра «Повторялка».

Дети становятся в круг, первый игрок показывает какое-то движение (например, хлопает), следующий все повторяет и добавляет еще одно движение. Так каждый должен повторять все показанные перед ним движения и добавлять свое. Кто собьется — выходит из игры.



Зачем нужна зрительная гимнастика

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

**МБДОУ
«Детский сад №85»**

Адрес: Барнаул, Куйбышева 5 а

Телефон: 8-3852-56 - 74 - 31
Эл. почта: bmdou85@mail.ru

МБДОУ «Детский сад №85»

**«Играем,
здоровью
помогаем –
зрительная
гимнастика»**



**Жидкова С.В.
инструктор по физической
культуре**

Глаза—зеркало души, способ общения с миром



Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает: 1) игровая коррекционная физминутка; 2) с предметами; 3) по зрительным тренажерам; 4) комплексы по словесным инструкциям.

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко

1. «Пальминг» Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в крошечной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладонками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскрашивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. «Верх-вниз, влево-вправо» Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3. «Круг» Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. «Квадрат» Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

5. «Гримасы» Логопед предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).

6. «Рисование носом» Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

7. «Раскрашивание» Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

8. «Расширение поля зрения» Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

Памятка для родителей

Игру ребенка нужно направлять,
а не руководить ею.

Следите за безопасностью игры:
броски на диван, кровать и
т.д. могут вызвать
компрессионные переломы
позвоночника, шеи.

Обращайте внимание ребенка
на выполнение правил
игры.

Во время переводите ребенка к
спокойным играм, чтобы не
вызвать переутомление.



МБДОУ
«Детский сад №85»

Адрес: Барнаул, Куйбышева 5
а

Телефон: 8-3852-56 - 74 - 31
Эл. почта: bmdou85@mail.ru

МБДОУ «Детский
сад №85»

Игры Веселины для младшего



Жидкова С.В.
инструктор по
физической
культуре

Игры для детей младшего возраста

дети младшего дошкольного возраста в игре, как правило, подражают всему, что они видят. В подвижных играх малышей, как правило, проявляется не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети в этом возрасте с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста несут в себе сюжетный характер.

Содержание подвижных игр для маленьких детей 3-4, 4-5 лет в детском саду направлены на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания.

Игра "Солнышко и дождик"

Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу.

Описание: Ребенок сидит на стульчике. Стульчик — это «дом». После слов: «Какая хорошая погода, иди гулять!», ребенок встает и начинает двигаться в произвольном направлении. После слов: «Дождь пошел, беги домой!», он должен прибежать и занять свое место. Взрослый приговаривает «Кап- кап – кап!». Постепенно дождь утихает и взрослый говорит: «Иди гулять. Дождь кончился!».

Игра "Кот и мыши"

Существует множество игр для детей с участниками котами и мышами. Вот одна из них.

Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» — взрослый. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Через ручеек (подвижная игра с прыжками)

Задачи: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.



Советики родителям

Поддерживать игры своих детей в старшем дошкольном возрасте родителям уже не обязательно, они самостоятельны, но участвовать как игрок просто необходимо. Ребенок получает от вас огромный заряд энергии.

Здорово, если у вашего ребенка есть друзья и подруги для общих игр. Организуйте их двигательную деятельность правильно!

МБДОУ «Детский сад №85»

Адрес: Барнаул, Куйбышева 5
а

Телефон: 8-3852-56 - 74 - 31
Эл. почта: bmdou85@mail.ru

МБДОУ «Детский сад
№85»

Игры Веселины для старшего дошкольного возраста



Жидкова С.В.
инструктор по
физической
культуре

Подвижные игры для старших дошкольников

У детей 5-6, 6-7 лет характер игровой деятельности несколько меняется. В период от 5 до 7 лет игры старших дошкольников вступают в пору своего расцвета.

Часто игры затеваются ребятами самостоятельно. Игры детей этого возраста формируют у ребенка универсальные человеческие качества: они связаны с развитием ориентировки в пространстве, умением управлять своими движениями, действовать, подчиняясь правилу и определенной ситуации, развивают координацию и мелкую моторику и пр.

Теперь их уже начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное. Однако подражательность и имитация не исчезают и продолжают играть немаловажную роль в жизни старшего дошкольника.

Игра "Удочка"

Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание: участники располагаются по кругу. В центре находится водящий — взрослый. Он в руках держит веревочку, на конце которой привязан небольшой мешочек с песком. Водящий вращает веревочку по кругу над самой землей. Дети подпрыгивают таким образом, чтобы веревочка не задела их ног. Те участники, которым веревочка задела по ногам, выбывают из игры.

Игра "Охотники и соколы"

Задачи: упражняться в беге.

Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находится охотник. По сигналу: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону. Задача охотника поймать (запятнать) соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию.

Игра "Паук и мухи"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

Игра «Слушай – танцуй»

Задачи: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Ребенок двигается под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.





Во время веселых
праздников, семья выходит
на первый план.

Общение с родными и
близкими людьми заряжает
всех на хорошее настроение,
позитивное мировосприятие.

Дарите игру детям, это

**МБДОУ «Детский сад
№85»**

**МБДОУ «Детский сад
№85»**

Рекомендательный
материал для
родителей



Игры с родителями в
новогодние
праздники

В какие игры можно поиграть со своим ребенком

Новый год—особенное время.

Это время общения, веселья и единства.

Для родителей время новогодних каникул—это время на то, что бы побыть со своими детьми.

Игра— лучший способ общения с вашим ребенком.

Поиграйте в несколько игр, найдите любимую.

Необходимо соблюдать меры предосторожности, выбирая игру дома.

Условия должны быть приемлемыми для домашних активных игр:

Доберись до верхушки ёлки



новится в середине, изображая ёлку, меры осторожности: достаточное от предметов мягкое покрытие, а ребенка. ребенка ться на папу и у на голову любое

украшение, кепку, шляпу и

Весёлые паучки

Папа, мама и ребенок садятся на пол с опорой на руки, равняясь по линии старта. По «Паучки» впе двигаются с



Проползи по туннелю

Папа и мама становятся с опорой на ладони и ступни, изображая туннель. Задача ребенка проползти по туннелю и Вариативно родители могут использовать колокольчики и игрушки, которые нельзя заде



МБДОУ «Детский сад №85»

Составитель : Жидкова Светлана Владимировна,
Инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории
2017 год

Памятка для родителей

1. Следите за чистотой ног ребенка.
2. Время от времени проверяйте состояние ног ребенка у ортопеда.
3. Подбирайте правильно обувь:
 - а) обувь должна подбираться по размеру;
 - б) ребенку нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм с упругой стелькой и крепким задником.
4. Перед сном в течение 5 минут делайте ребенку водные процедуры (вода комнатной температуры);
5. В теплое время года больше ходите босиком по сухому, мокрому песку, траве, земле, камешкам, асфальтовой поверхности.
6. Делайте массаж стоп.



Уважаемые родители!

Мы всегда рады помочь в вопросах воспитания здоровых детей. Вы можете задавать вопросы по интересующим вас темам на нашем сайте

<http://www.ds85.inkaut.ru>.


МБДОУ «Детский сад
№85»

Материнский
Жидкова С.В.
Инструктор по физической
культуре
Высшей квалификационной
категории

Телефон: (385) 267-64-43

Эл. почта: bmddou85@mail.ru



► **Массаж, как средство
оздоровления:
массаж стоп**

“Эффект массажа –
естественная
восстанавливающая сила
организма, сила жизни”

Гиппократ

Массаж—является эффективным средством лечения и профилактики различных заболеваний

Массаж очищает и заряжает энергией внутренние органы, улучшает душевное состояние и дает расслабляющий эффект. Стопа – очень чувствительная часть тела. На ней находится более 72 тысячи рефлекторных



Как правильно сделать массаж стопы

1. Садимся по удобнее. (Ребенок ставит свою ногу маме на колено) Смажем стопу кремом или маслом для массажа 1-2 капли. Обхватываем лодыжку ноги рукой и фиксируем стопу. Вначале проводим общий массаж стопы -поглаживание, растирание тыльной стороны и подошвенной поверхности от голеностопного сустава к пальцам, на подошве – от пальцев к пятке (1-2 минуты).
2. Погладим стопу граблеобразным движением руки по направлению от пальцев к пятке. Разминаем каждый палец, начиная с большого пальца, и заканчиваем мизинцем, потом переходим на подошву и большим пальцем делаем разминание круговыми движениями до пятки. Снова поглаживание ладошкой. Теперь сделаем пощипывание указательным и большим пальцами, снова поглаживание. Ребрами ладошки сделаем пиление. Теперь слегка надавливаем по всей подошве большим пальцем. Снова поглаживание. Можно еще сделать легкое постукивание пальчиками, похлопывание ладошкой и закончить массаж

Как правильно сделать массаж стопы

1. Садимся по удобнее. (Ребенок ставит свою ногу маме на колено) Смажем стопу кремом или маслом для массажа 1-2 капли. Обхватываем лодыжку ноги рукой и фиксируем стопу. Вначале проводим общий массаж стопы -поглаживание, растирание тыльной стороны и подошвенной поверхности от голеностопного сустава к пальцам, на подошве – от пальцев к пятке (1-2 минуты).



2. Погладим стопу граблеобразным движением руки по направлению от пальцев к пятке, закончим мизинцем, потом переходим на подошву и большим пальцем делаем пиление. Теперь слегка надавливаем по всей подошве большим пальцем. Снова поглаживание. Можно еще сделать легкое постукивание пальчиками, похлопывание ладошкой и закончить массаж

Литература

Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего дошкольного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ. Ред. Г.В. Каштановой. – 2-е изд., исп. И доп. – М.: АРКТИ, 2007.

В.И. Васечкин. Все о массаже. – М.: АСТ – ПРЕСС. 2001

сделаем пиление. Теперь слегка надавливаем по всей подошве большим пальцем. Снова поглаживание. Можно еще сделать легкое постукивание пальчиками, похлопывание ладошкой и закончить массаж

Эл. почта: bmdou85@mail.ru

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №85»
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №85»**

**Долгосрочный информационный проект
по физическому развитию
«Знание – сила»**

**Направление проекта: «Физическая культура»
Образовательные области: «Здоровье», «Физическая
культура».**

Срок проведения: с 03.09.2018 по 31.05.2019

**Жидкова С.В.
Инструктор по физической культуре**

Барнаул

2018

Актуальность проекта:

Детский возраст, нежное пропитанное любовью родителей время. Но современный мир и запросы общества ставят родителей в положение, которое затрудняют воспитание и развитие активного, здорового ребенка.

Данный проект направлен на оказание информационной помощи родителям детей дошкольного возраста в вопросах физкультурной деятельности, повышение уровня заинтересованности в занятиях спортом и физической культуре.

Цель проекта: повышение уровня педагогических компетенций родителей в вопросах физкультурной деятельности, укрепления и сохранения здоровья дошкольников в условиях современного общества.

В задачи проекта входят:

Формировать и расширять представления родителей о физкультуре и спорте

Приобщать родителей к физкультурной деятельности, здоровому образу жизни через самостоятельную пропаганду.

Способствовать укреплению здоровья семьи.

Ожидаемый результат внедрения проекта:

через информационную деятельность повысить уровень уровня педагогических компетенций родителей в вопросах физкультурной деятельности, укрепления и сохранения здоровья дошкольников в условиях современного общества

Участники проекта:

- Старший дошкольный возраст 5 -6 лет
- Родители (законные представители)
- Инструктор по физической культуре

Продолжительность проекта: 9 месяцев.

Календарное планирование

месяц	Тема	Отметка о выполнении
Сентябрь	Коллаж «Наша физкультурно – оздоровительная работа ДОУ»	
Октябрь	Информационная раскладушка «Веселые игры на улице»	
Ноябрь	Буклет «Играем, здоровью помогаем – красивая осанка»	
Декабрь	Буклет «Играем, здоровью помогаем – зрительная гимнастика»	
Январь	Буклет «Игры зимой на свежем воздухе»	
Февраль	Презентация «Будущий защитник Отечества» фотоотчет на сайте ДОУ	
Март	Презентация «Польза и вред Витаминов» на сайт ДОУ	
Апрель	Буклет «Игры Веселины»	
Май	Буклет «Что должен знать о безопасности ребенок дошкольного возраста»	

Материалы и ресурсы, необходимые для проекта.

Технологии – фотоаппарат, магнитофон, компьютер, сканер, принтер, мультимедиа.

Технологии – программное обеспечение: программы обработки изображений; электронные энциклопедии.

Информационное сопровождение: интернет ресурсы, фотографии участников процесса

Информационная раскладушка «Веселые игры на улице»

1. Игра «В поисках клада».

Возьмите какую-то игрушку, сладость и прочее в качестве «клада». Лучше всего его завернуть в фольгу. Покажите запечатанный «клад» детям и попросите закрыть глаза. Спрячьте «сокровище» на дерево, за пенек, качели, скамейку или еще куда-нибудь. Пусть дети отправляются на поиски. Кто первый найдет «клад», тот и выиграл.

2.Игра «Наматывание веревки».

В эту игру смогут играть только двое. Если больше желающих, то можно играть поочередно с победителем, а остальные – болельщики. Возьмите две одинаковые ветки или палки и веревку подлиннее (3 и больше метра). Привязываем по ветке или палке к каждому концу веревки . Посередине этой веревки привязываем флажок или делаем узелок. Каждый участник берет по палке, отходит настолько, чтобы сама веревка хорошо натянулась. Так, по сигналу дети начинают наматывать веревку на свою палку. Кто быстрее всего дойдет до узелка или флажка – победитель!

3.Игра «Дождик и солнышко».

На асфальте рисуем кружок и просим детей в него стать. Когда ведущий произносит “Солнышко” — детишки выходят из кружка, бегают, прыгают. А когда услышат слово “Дождик” дети должны как можно быстрее стать в кружок. Кто последний — проиграл.

4.Игра «Повторялка».

Дети становятся в круг, первый игрок показывает какое-то движение (например, хлопает), следующий все повторяет и добавляет еще одно движение. Так каждый должен повторять все показанные перед ним движения и добавлять свое. Кто собьется — выходит из игры.

Буклет «Играем, здоровью помогаем – красивая осанка»

Материалы буклета

Прямая спина, это не только красиво, это еще и залог правильной работы всех внутренних органов. Выполняя упражнения для осанки в домашних условиях, всего пару раз в неделю, вы сможете предотвратить появление болей в спине и сутулости.

Причин того что у вас неправильная осанка может быть много. Это и травмы и наследственные болезни, но чаще всего искривления позвоночника происходит в раннем возрасте.

К проблемам с позвоночником приводят:

Наследственные болезни.

Неудобный матрас, который вызывает у вас дискомфорт.

Лишний вес.

Травмированная спина при родах.

Микротравмы позвоночника.

Работа в сидячем и неудобно положении.

Постоянное ношение сумок на одном плече.

Ношение обуви только на каблуках.

Атоничность мышц спины.

В детском возрасте проблемы со спиной происходят намного чаще, чем у взрослых. Обусловлено это тем, что детский позвоночник очень быстро развивается, и эластичные мышцы спины намного быстрее деформируются, если не соблюдать правила. Но так же в детстве, намного проще исправить осанку, если выполнять ежедневные упражнения.

Для того что бы выяснить есть ли у вас проблемы с осанкой, необходимо стать спиной к стене и плотно прислониться. Стопы должны так же быть сведены вместе и плотно прижаты к стене. Голова прямая, а затылок прислонен к стене. Опустите руки вниз и держите по швах. Попросите, кого то из близких, просунуть ладонь между стеной и поясничным отделом. Если рука свободно проходит между стеной и поясничной зоной, то это значит что у вас ровная осанка. Когда мышцы брюшной зоны ослаблены и двигают позвоночник назад, тогда происходит искривление осанки.

• Упражнение «Лодочка»

Лечь животом на пол и вытянуть руки вперед, ладони должны лежать на полу. Руки и ноги должны быть немного разведены, примерно на ширине плеч. Нужно постараться одновременно прогнуться назад, задействовав руки и ноги, задержавшись в таком положении на 10-15 секунд. **Начальное количество повторений:** 4 прогиба по 10-15 секунд.

• Упражнение «Ласточка»

Лечь, так же как и в предыдущем упражнении. В этот раз нужно прогнуть назад только корпус и руки, стараясь максимально свести руки вместе за спиной. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд. Поначалу будет немного тяжело, и можно начинать с пяти секунд, постепенно

увеличивая время.
Начальное количество повторений: 4 прогиба по 10-15 секунд.

• **Выпады лежа**

Лягте на живот, растянувшись на полу. Ноги прямо, немного раздвинув на ширину плеч, руками обопритесь на локотки, немного прогнувшись назад. Поочередно вытягивать правую руку и ногу, потом левую руку и ногу, стараясь максимально вытянуться.

Начальное количество повторений: 2 подхода по 10-15 повторений каждую руку.

Буклет «Играем, здоровью помогаем – зрительная гимнастика»

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает: 1) игровая коррекционная физминутка; 2) с предметами; 3) по зрительным тренажёрам; 4) комплексы по словесным инструкциям.

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко

1. «Пальминг»

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. «Верх-вниз, влево-вправо»

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3. «Круг»

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. «Квадрат»

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

5. «Гримасы»

Логопед предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).

6. «Рисование носом»

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

7. «Раскрашивание»

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

8. «Расширение поля зрения»

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

9. «Буратино»

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Взрослый медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1.

Буклет «Игры зимой на свежем воздухе»

«Игра –это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире», -Сухомлинский В.А.

Простор и свежий воздух необходимы для здоровья и гармоничного развития ребенка. В течение дня необходимо использовать сбалансированное чередование всех видов деятельности, среди которой преобладающей выступает игра.

Игры- забавы – это по существу физические упражнения в игровой форме с музыкальным сопровождением или без.

Перечень летних игр-забав:

- 1.Игры с мячом (эстафеты с мячом, свободные игры с мячом, «козел», элементы игрового баскетбола)
- 2.Игры на асфальте(классики, пятнашки).
- 3.Игры с песком и водой (с колокольчиками, с бумажным змеем, с мыльными пузырями).
- 4.Игры с музыкальным сопровождением (хороводы, пение, танцы).
- 5.Русские народные игры (палочка выручалочка, лапта, ловушки, бабки, жмурки и т.д.)

Выбор зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанные с бегом, метанием, прыжками. Весёлые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду следует организовывать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства. Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнениями в равновесии следует проводить также в теплые дни.

В младшем возрасте рекомендуются игры с текстом подражанием действиям взрослого.

Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.

Буклет «Игры Веселины»

Подвижные игры для младшего дошкольника

Дети младшего дошкольного возраста в игре, как правило, подражают всему, что они видят. В подвижных играх малышей, как правило, проявляется не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети в этом возрасте с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста несут в себе сюжетный характер.

Содержание подвижных игр для маленьких детей 3-4, 4-5 лет в детском саду направлены на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания.

Игра "Солнышко и дождик"

Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу.

Описание: Ребенок сидит на стульчике. Стульчик — это «дом». После слов: «Какая хорошая погода, иди гулять!», ребенок встает и начинает двигаться в произвольном направлении. После слов: «Дождь пошел, беги домой!», он должен прибежать и занять свое место. Взрослый приговаривает «Кап— кап — кап!». Постепенно дождь утихает и взрослый говорит: «Иди гулять. Дождь кончился!».

Игра "Кот и мыши"

Существует множество игр для детей с участниками котами и мышами. Вот одна из них.

Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» — взрослый. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Через ручеек (подвижная игра с прыжками)

Задачи: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

Подвижные игры для детей 5-7 лет

У детей 5-6, 6-7 лет характер игровой деятельности несколько меняется. Теперь их уже начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное. Однако подражательность и имитация не исчезают и продолжают играть немаловажную роль в жизни старшего дошкольника. В эти игры можно также играть в детском саду.

Игра "Удочка"

Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание: участники располагаются по кругу. В центре находится водящий — взрослый. Он в руках держит веревочку, на конце которой привязан небольшой мешочек с песком. Водящий вращает веревочку по кругу над самой землей. Дети подпрыгивают таким образом, чтобы веревочка не задела их ног. Те участники, которым веревочка задела по ногам, выбывают из игры.

Игра "Охотники и соколы"

Задачи: упражняться в беге.

Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находится охотник. Как только взрослый подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотника поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию.

Игра "Паук и мухи"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

Буклет «Что должен знать о безопасности ребенок дошкольного возраста»

Дошкольник должен осознать самую суть понятий: «опасно» и «безопасно» - уяснить, что есть опасные люди, предметы, явления природы. Уяснить суть здоровья и повреждения организма. Знать общую информацию о себе (фамилию, телефон и т.д.).

Малыш должен знать основные правила безопасности при нахождении дома, в том числе и правила пожарной безопасности – опасность игр с воспламеняющимися предметами, телефон пожарной службы и т.д. А также опасность розеток, горячих предметов (утюг, плита, обогреватель), открытых окон, разговоров по телефону с незнакомцами, открытие двери чужим людям и т.д.

Ребенок дошкольного возраста должен знать основные правила безопасности при нахождении на улице - о том, что нельзя поднимать с земли шприцы, острые предметы, например, осколки стекла, разговаривать и идти куда-то с незнакомцами, подходить к большим собакам, залазить высоко на заборы и деревья и т.д.

Дошкольник должен знать правила безопасного поведения в детском саду. Поведение в коллективе с детьми, передвижение по саду, выход на улицу, игры, правила обращения с предметами, которые могут представлять опасность для окружающих.

Ребенок должен усвоить основные опасности, которые его могут подстергать и правила поведения в этих ситуациях. Это опасности техногенного характера (пожары, поражения электрическим током, отравления газом из плиты и т.д), опасности природного характера, (землетрясения, удары молний, ураганы и т.д.) - особенный акцент надо сделать на явлениях присущих данной местности.

Ребенок должен знать базовые правила дорожного движения и основные знаки ПДД, например, «подземный переход», «наземный переход», «наземный переход», «пешеходная дорожка» и т.д.

Дошкольник должен понимать правила поведения в основных ситуациях: «на солнце», «на воде», «на льду» и т.д.

Ребенок дошкольного возраста должен знать общие правила здорового питания и закаливания организма. Понимать, что ему полезно, а что нет.

Малыш должен иметь общее представление об охране окружающей среды и о том, как лучше оберегать природу.

Берегите детей.

Самое дорогое в нашей жизни – это жизнь наших детей!!!!