

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

**Консультация для родителей  
«Организация спортивного выходного дня»**



Подготовил (а)  
Воспитатель  
Девченко А.В.

г. Краснодар, 2021

Уважаемые родители, возможно, Ваш ребенок посещает какую-либо спортивную секцию, помимо физкультурных занятий в детском саду. Это очень здорово. А, может быть, вы еще только думаете над тем, куда бы пристроить своего любимого ребенка. Мы постараемся Вам помочь в этом вопросе. Не обязательно делать ребенка спортсменом, но необходимо давать ему двигательную нагрузку. Выходные многие мамы посвящают домашним делам, у нас часто не находится минутки даже взглянуть на ребенка.

Утром в выходной день включите диск с музыкой и потанцуйте несколько минут, подурачьтесь вместе. Обязательно погуляйте в выходной день. Летом возьмите с собой самокат, велосипед, ролики. Зимой не забывайте про лыжи и санки. Если рядом есть какой-либо спортивный комплекс, посетите с ребенком пробное или гостевое занятие. Часто они проводятся бесплатно, а Вы получите возможность определить, к чему лежит душа ребенка.

Совсем здорово, если в Вашей квартире есть спортивный уголок. Но надо помнить, что нельзя оставлять ребенка без присмотра. Можно приобрести видеозапись физических упражнений и дома, вместе с ребенком заниматься. Сейчас их тоже много, на любой вкус. Если ребенок маленький, можно показывать ему упражнения в игровой форме на примере игрушек (лучше всего подойдут мягкие игрушки с длинными лапками). Дети очень любят, когда с ними играют и поэтому с радостью будут повторять движения за своим любимым зверьком. Самое главное, чтобы эти занятия приносили радость, не надо заставлять ребенка, если у него нет настроения, подойдет любое время дня. Надо лишь взять за правило обязательно чередовать в течение дня наши привычные и любимые просмотры телепередач небольшой разминкой. Во многих семьях в выходные телевизор включается с утра и под него проходит вся жизнь. Конечно, маме удобно выполнять свою домашнюю работу, когда дети заняты телевизором или компьютером. Но надо уяснить себе, что всех дел все равно не переделаешь, а дети вырастут очень быстро и уже мы будем нуждаться в их обществе. Поэтому наслаждайтесь моментом, пока они нас зовут в свои игры! А поскольку современные люди страдают от недостатка двигательной активности (и дети и взрослые) устраивайте свои семейные физкультурные праздники, соревнования, состязания.

Если Вы твердо решили отдать своего ребенка в спорт, то надо знать, что лучше совместить это с приходом в 1 класс. Дошкольники и так проводят целый день в детском саду и очень скучают по своим родителям, хотят общаться с ними, рассказывать им о своих проблемах, делах, хотят все делать вместе. Поэтому мы советуем в выходные находить время для своего ребенка и уделить побольше внимания его физическому развитию.

Конечно, и книги надо читать и еще много других дел найдется для малышей. Родители сейчас стараются развить своего ребенка, подготовить его как можно лучше к школе, водят на подготовительные курсы, где дети отсидев детсадовский день, снова сидят, занимаются.

Еще один хороший способ оздоровить ребенка — плавание в бассейне. Сейчас многие бассейны предлагают семейные программы. Нужно только запастись справками от терапевта (для взрослых) и от педиатра (для детей).

Домой можно и нужно приобрести для ребенка массажные мячики для ног. Катая их, ребенок самостоятельно массирует стопу, что очень полезно для профилактики плоскостопия, а также отлично снимает усталость. Этими мячиками можно проводить массаж всего тела. Можно приобрести в любом спортивном магазине. Можно еще упомянуть фитнес клубы. Там можно здорово провести время всей семьей с пользой для здоровья, но они в нашей рекламе не нуждаются, да и цены там высокие. В некоторых из них тоже бывают гостевые дни, когда можно бесплатно попробовать разные виды физической активности. Ну а если есть возможность посещать такие места — то надо этим пользоваться.

На нас смотрят дети и перенимают нашу модель поведения. Изредка отрывайтесь от диванов, компьютеров и телевизоров, а желательно чаще от них отрывайтесь и общайтесь с Вашими дорогими детьми, они очень Вас любят и ждут.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**