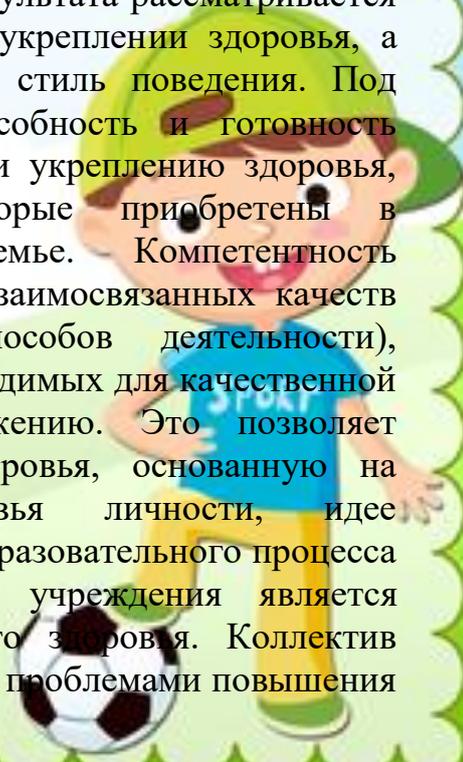


Консультация для родителей

«Сохраним здоровье детей»

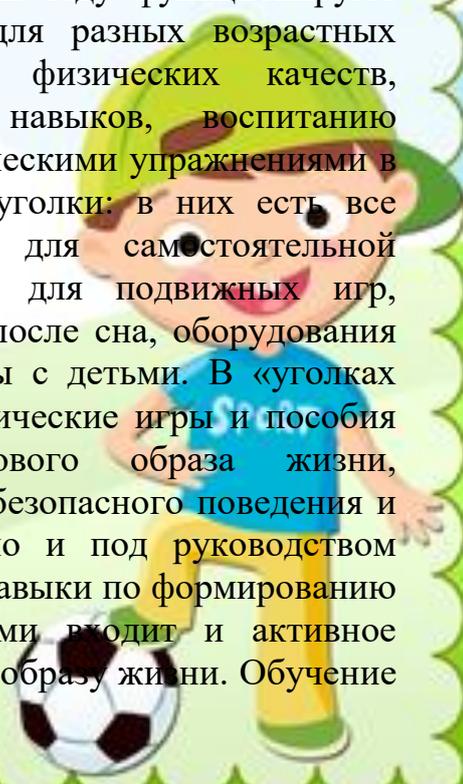
Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей. Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни. В основу работы положен технологический подход. Технологический подход в здоровьесберегающей деятельности позволяет систематизировать все компоненты педагогической деятельности и акцентировать внимание на ее результаты в образовательном процессе ДОУ. В качестве результата рассматривается не сумма усвоенной детьми информации об укреплении здоровья, а способность ребенка осуществлять здоровый стиль поведения. Под культурой здоровья понимается общая способность и готовность личности ребенка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в образовательном процессе ДОУ и семье. Компетентность здоровьесбережения включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к здоровью и необходимых для качественной продуктивной деятельности по его сохранению. Это позволяет целенаправленно формировать культуру здоровья, основанную на осознании социальной ценности здоровья личности, идее ответственного отношения каждого субъекта образовательного процесса к своему здоровью. Приоритетом нашего учреждения является физическое развитие ребенка, сохранение его здоровья. Коллектив педагогов в течение нескольких лет работал над проблемами повышения



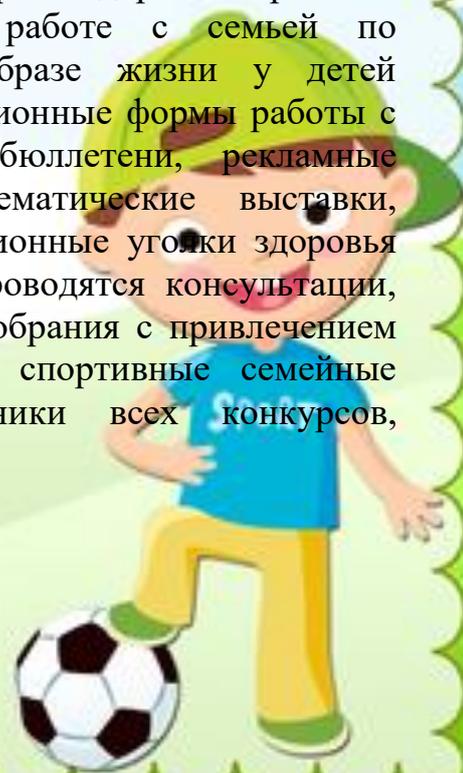
показателей физического развития и здоровья детей. В результате был накоплен немалый опыт по данному направлению. Однако требования к современному образованию и социальный заказ ставят дошкольное образовательное учреждение перед необходимостью работать в условиях не только режима функционирования, но и развития. Поэтому своей целью мы поставили повысить эффективность здоровьесориентированной деятельности в ДОУ путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников, с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающей адекватные технологии развития и воспитания.

Задачи работы:

1. Разработать алгоритмы здоровьесориентированной деятельности субъектов образовательного процесса дошкольного учреждения.
2. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности, становления уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.
3. Изучить и внедрить в практику работы ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.
4. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни. На базе детского сада созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Создана необходимая макро и микро среда. В детском саду функционируют спортивный зал, физкультурные площадки для разных возрастных групп, музыкальный зал. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы физкультурные уголки: в них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми. В «уголках здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья. В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение



идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: занятия (уроки здоровья), игры, игровые ситуации, беседы, акции, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование. Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыкой смехотерапии, сказкотерапии. Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Ежедневно мы включаем в меню фрукты, соки, напитки из шиповника, травяной чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов центральной поликлиники. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми. Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьёй по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журнала «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья «Вот я - болеть не буду», «Как я расту», проводятся консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Родители - постоянные участники всех конкурсов, проводимых в ДОУ.



Как одевать ребенка на прогулку

Многие родители считают, что ребёнка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Многие считают - беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок - ушанок, шапок - шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.



Оздоровливаем ребенка дома

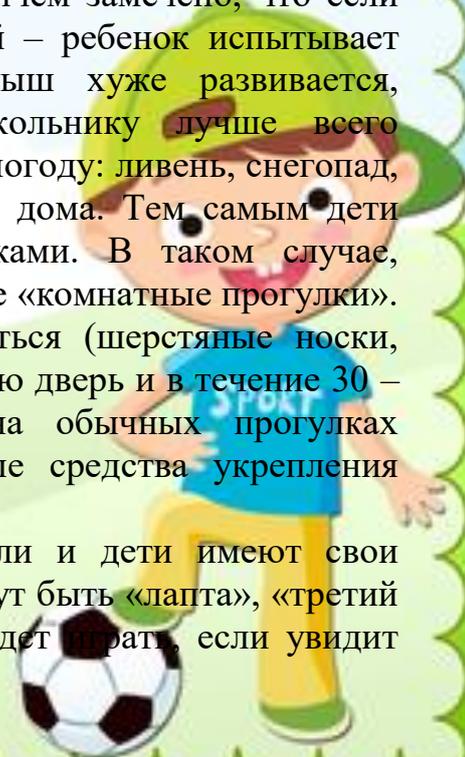
Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного и младшего школьного возраста. Каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом развитии. Сейчас положение еще больше ухудшилось: 50 – 80 % детей имеют различные заболевания. Причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них это не внимание взрослых к здоровью своего ребенка. Мы, конечно же, любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболевает. В повседневности же не используем весь арсенал средств и методов, исходя из условий жизни и детской деятельности. Главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, необходимо всегда сопоставлять температуру воздуха и одежду ребенка, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела. Очень важны для здоровья ребенка музыкальная терапия и терапия запаха, как компоненты в создании фона, той обстановки, где живет ребенок.

- **Режим.** Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что по понедельникам дети приходят в детский сад нервные, трудные. Вероятно потому, что в выходные дни дети отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых; поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) поздно укладываются спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.

- **Утренняя гимнастика.** Как хорошо, когда в семье существует традиция - ежедневно проводить утреннюю гимнастику.

- **Прогулка.** Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок выполняет в день 6 – 13 тысяч движений. Причем замечено, что если ребенок совершает меньше 6 тысяч движений – ребенок испытывает дискомфорт. В условиях гиподинамии малыш хуже развивается, капризничает. Двигательный комфорт дошкольнику лучше всего обеспечивать на свежем воздухе. В ненастную погоду: ливень, снегопад, сильный мороз – дети, как правило, остаются дома. Тем самым дети лишаются кислорода, общения со сверстниками. В таком случае, рекомендуем использовать дома так называемые «комнатные прогулки». Советуем проводить их так: всем тепло одеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в течение 30 – 40 минут активно двигаться, играть. А на обычных прогулках практиковать походы, бег, как универсальные средства укрепления здоровья.

- **Подвижные игры.** Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть «лапта», «третий лишний», «классики». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих, папу и маму, бабушку и дедушку.

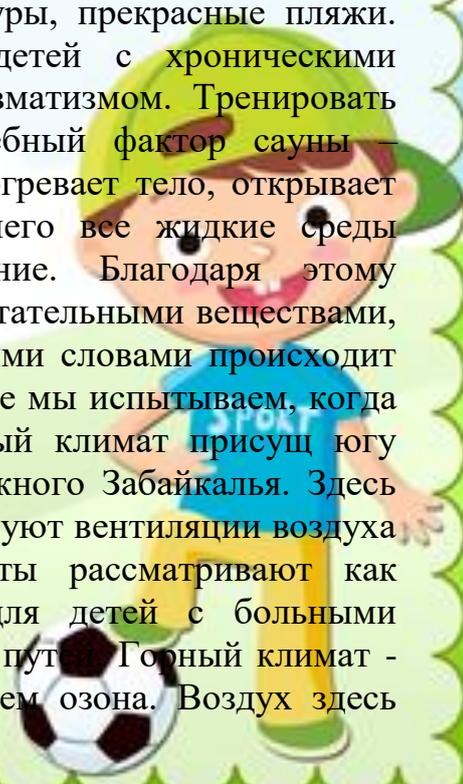


- **Пантомима.** Немаловажную роль в обеспечении двигательной активности детей играет пантомима.
- **Спортивные игры.** Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям 5 -6 лет (и даже более раннего возраста). Дети, как пищу, должны с ранних лет иметь свой спортивный инвентарь. Это могут быть - санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона или мячи, кегли, городки, шашки и шахматы. Таким образом, физическая культура – понятие емкое. И только в комплексе процедур, с учетом здоровья детей мы сумеем добиться положительных результатов в этом первостепенном вопросе.



Летний отдых

Всякий раз, когда начинается очередной летний сезон, значительно возрастает число отпускников с детьми. И это не удивительно. Лето по праву считается наиболее благоприятной порой для отдыха. Одни родители предпочитают выезжать на юг, где много солнца и теплое ласковое море, другие – в Прибалтику, где есть море, но не так жарко. Третьи остаются на отдыхе в средней полосе. Но есть такие, которые еще только обсуждают свой маршрут, взвешивают все «за» и «против» ... И правильно делают. Вопрос о том, где лучше всего отдыхать с детьми, не так прост, как это может показаться на первый взгляд. И дело в тут вовсе не в том, есть ли путевка, трудно ли достать билеты или не будет ли переполненным пляж. Самое главное – как себя будет чувствовать ребенок на новом месте, пойдет ли ему данный климат. К сожалению, некоторые родители порой упускают эту важную сторону. Наша страна по своему климату далеко не однородна. Вместе с тем, каждый климат по-своему действует на организм человека, а на детей в особенности. Причем, чем меньше ребенок, тем хуже он адаптируется на новом месте. Больше всего люди чувствуют себя хорошо в пределах той зоны, которая им привычна. Поэтому стремление родителей вывезти ребенка за сотни километров не всегда оправдано. Многие просто недооценивают возможности климатолечения в условиях нашей средней полосы. Акклиматизация в данных условиях не представляет больших трудностей, даже для самых маленьких. Районы лесов средней полосы являются лучшим местом отдыха для ослабленных детей, особенно приезжающих с Севера. Чудесный воздух, настоящий на аромате хвои и лесных цветов, богатый озоном, наполняет живительной силой легкие. Во многом сродни климату средней полосы климат Прибалтики. Лето здесь теплое, небольшие колебания температуры, прекрасные пляжи. Данный климат благоприятно влияет на детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, больных ревматизмом. Тренировать организм можно и в сауне. Основной лечебный фактор сауны – воздействие сухим паром. Горячий воздух прогревает тело, открывает поры, расширяет капилляры. В результате чего все жидкие среды организма приводятся в активное движение. Благодаря этому улучшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами, повышаются защитные функции человека. Иными словами происходит активная тренировка организма. Нечто подобное мы испытываем, когда попадаем в условия степного климата. Данный климат присущ югу Украины и Северному Кавказу, вплоть до Южного Забайкалья. Здесь теплый и сухой воздух. Частые ветры способствуют вентиляции воздуха и смягчают жару. Этот климат специалисты рассматривают как закаливающий. Благоприятен этот климат для детей с больными почками, заболеваниями верхних дыхательных путей. Горный климат – это чистый воздух с повышенным содержанием озона. Воздух здесь



сухой и прохладный, богат ароматическими веществами лесов и лугов. Здесь обилие курортов (Кисловодск, Пятигорск, Железноводск, Трускавец) с источниками минеральных вод. Горный воздух оказывает возбуждающее, тренирующее и закалывающее действие. Горный воздух показан при заболеваниях крови, легких, ревматизме и астме, расстройствах нервной системы. Черноморское побережье. Для отдыха с детьми благоприятным считается берег Крыма, кавказское побережье (от Анапы до Туапсе). Здесь умеренно жаркое солнечное и сухое лето. Влажность невысокая, поэтому жару дети переносят хорошо. Наиболее благоприятны эти условия для детей с заболеваниями почек, легких и носоглотки, туберкулезом. Как видите, отдых на берегу одного и того же моря может давать разные результаты. Поэтому отправляясь на отдых с ребенком, обязательно советуйтесь со специалистами. Родители должны знать наизусть особенности своего ребенка. Если ребенок обладает повышенной нервной возбудимостью, то его в жаркие летние месяцы на юг лучше не вывозить. Используйте в полной мере для активного отдыха отпуск и все выходные дни.



Здоровый образ жизни в семье

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды. Выдающийся ученый, философ, врач Авиценна, делил всех людей по степени здоровья:

1. Тело, здоровое до предела.
2. Тело, здоровое, но не до предела.
3. Тело, не здоровое, но и не болезненное.
4. Тело, хорошо воспринимающее здоровье.
5. Тело, плохо воспринимающее здоровье.
6. Тело болезненное до предела.

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения школьной программы. **«Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закалять физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...»**

(В.А.Сухомлинский)

Когда и сколько заниматься

Возможность включить в распорядок дня совместимые знания одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы они стали для него ежедневной потребностью. Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после долгой прогулки или прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха). Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий – не более 10 минут. Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе.



Дети и спорт



Когда ребенок подрастает, его неумную энергию хочется направить в мирное русло – для этих целей отлично подходят занятия спортом. Однако, как выбрать спортивное направление по уровню здоровья, способностям и возможностям? На что нужно обращать внимание? Куда лучше водить ребенка – в спортивную школу или секцию? У родителей возникает множество вопросов.

Поговорим о спорте подробнее.

А нужно ли это?

Спорт для ребенка – это не только развитие силы и выносливости, тренировка тела, это еще и воспитание характера. Он помогает ребенку стать увереннее, помогает работе в команде, послушанию, воспитывает в ребенке чувство собственного достоинства, помогает преодолевать свои страхи.

Не все дети, которые ходят в спортивные секции, достигают великих результатов. Но спортивная подготовка помогает мальчикам в дальнейшей жизни найти более выгодную работу, лучше выглядеть. А девушкам – поддерживать форму и легко родить ребенка. И совершенно не важно, что это был за спорт – плавание или катание на коньках, тренировки тонизируют все тело.

Как же выбрать секцию?

Если вы планируете, что спорт станет частью жизни ребенка, а малыш мечтает о карьере спортсмена. Тогда вам лучше выбрать спортивную школу, ДЮСШ или школу олимпийского резерва. Там тренировки с самого начала готовят будущих чемпионов, занятия очень интенсивные, квалифицированные тренеры (чаще всего, имеющие профильное образование и сами в прошлом неоднократные призеры) и есть спортивные врачи, которые будут чутко следить за здоровьем ребенка и переносимостью нагрузки.

Если вы еще не знаете, понравится ли ребенку спорт, и готов ли он к таким нагрузкам, подойдет ли ему данный вид спорта – отдайте его в секцию при школе, стадионе или развивающем центре недалеко от дома. Там занятия менее интенсивные и не так часто проводятся, ребенок реально сможет оценить свои силы. Немаловажным является и тренер, который будет заниматься с вашим ребенком. Ведь он будет оказывать



на него сильное слияние – как в физическом, так и в моральном плане. Поговорите с родителями тех детей, кто уже занимается у данного специалиста, расспросите администрацию школы о дипломах и достижениях тренера, его карьере.

Лучше, если это будет человек, который окончил физкультурную академию и имеет диплом о тренерской квалификации. Он знаком с анатомией и физиологией детей и знает особенности психологического подхода. Хотя вполне возможно. Что хорошим тренером окажется человек, пришедший в работу с детьми из большого спорта или прошедший подготовку самостоятельно.

Трудности со спортом.

Иногда ребенок, несмотря на все ваши старания по выбору секции, наотрез оказывается в ней заниматься спустя два-три занятия. Поговорите с ним или его друзьями, выясните причины такого поведения. Иногда дело не в самом виде спорта, а в коллективе, окружающем ребенка или временных трудностях. Малыш может отставать от других и комплексовать по этому поводу, он может плохо себя чувствовать, стесняться внимания к нему или не поладить с товарищами в команде.

Не игнорируйте поведение ребенка и не ведите его на занятия насильно – это не принесет пользы, из-под палки высоких результатов не добиться. Лучше еще раз поговорить с ребенком и сменить секцию или временно отменить спорт совсем, заменив его на активные прогулки и занятия дома. Попробуйте походить в спортивную секцию вместе с другими детьми, друзьями вашего сына или дочери, за компанию, возможно, так будет проще. Иногда дети спокойно ходят на занятия, но очень боятся ответственных соревнований или выступлений. Если ваш ребенок застенчив или боится публики, поговорите с тренером и на первое время не выдвигайте его на соревнования. Иногда бывает так, что занятия ребенка непосильных грузом ложатся на бюджет родителей и расставание с спортивной секцией воспринимается как трагедия – трезво оцените не только свои физические возможности, но и будущий бюджет тренировок и поездок на сборы и соревнования.

Если вы не потяните такие расходы – лучше не начинать заниматься вообще, выбрать что-то попроще.

Выбираем вид спорта.

В выборе вида спорта играют роль не сколько предпочтение юного спортсмена и его родителей, сколько его физические данные – вес и рост, особенности телосложения, возраст, прыгучесть и гибкость,



выносливость. Если у ребенка нет необходимых качеств для занятий, его спортивные успехи не будут велики, и это может принести разочарование. Лучше выбрать спорт по возможностям, посоветовавшись с тренерами спортивной школы. Все виды спорта в той или иной мере травматичны. Поэтому, оцените возможности ребенка, чем он младше, тем менее травматичный спорт нужно выбирать – наиболее опасны бокс и командные виды спорта, средней опасности лыжный спорт и коньки.

А наиболее безопасным считают плавание. Перед походом в секцию сходите к врачу, многие болезни накладывают ограничения на занятия спортом в той или иной секции, особенно это касается проблем со зрением и сердцем. С точки зрения медиков. Оптимальными сроками для начала занятий теми или иными видами спорта являются:

6-7 лет: гимнастика спортивная, гимнастика художественная, фигурное катание

7 лет: воднолыжный спорт, прыжки в воду, синхронное плавание, фристайл, настольный теннис, большой теннис, акробатика, прыжки на батуте, спортивные танцы, аэробика, дартс, шейпинг, шахматы, шашки, ушу.

8-9 лет: горнолыжный спорт, баскетбол, футбол, бадминтон, спортивное ориентирование, спортивный туризм, гольф, биатлон, легкая атлетика (многоборье, метания, прыжки с шестом), прыжки на лыжах, парусный спорт.

9-10 лет: бейсбол, водное поло, волейбол, гандбол, конькобежный спорт, лыжные гонки, велоспорт, конный спорт, современное пятиборье, санный спорт, стрельба пулевая, фехтование, бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, тяжелая атлетика (юноши), самбо, каратэ, айкидо.

Теперь более подробно поговорим о специфике наиболее распространенных видов спорта и ограничений, которые могут помешать вашему ребенку в занятиях, на что направлены эти занятия и как они проводятся. Начнем самого безопасного и распространенного вида спорта – плавания.

Плавание разрешено как вид спорта с трех лет, хотя на сегодня есть множество научно обоснованных данных о пользе плавания с момента рождения. Однако, как вид спорта, оно начинается не ранее трех-четырёх лет, в зависимости от подготовленности и состояния здоровья. Кроме того, занятия дошкольников проводят в бассейнах с «лягушатниками», более серьезные тренировки разрешены с 6-7 лет,



особенно если плавание сопряжено с прыжками в воду или синхронным плаванием.

К занятиям плаванием вас не допустят, если имеется несколько состояний – открытые раны или болезни кожи с корками и мокнутием, различные сыпи. Если у ребенка имеются болезни глаз (кроме легкой степени близорукости без изменений на глазном дне) или носоглотки, инфекционные болезни. Кроме того, противопоказано плавание при туберкулезе в активную его стадию, при ревматических пороках сердца или язвенной болезни желудка и кишечника. Польза же от плавания огромна – это закаливающий и укрепляющий все группы мышц вид спорта, так как вода изменяет вес тела и дает равномерную нагрузку на все группы мышц. В горизонтальном положении.

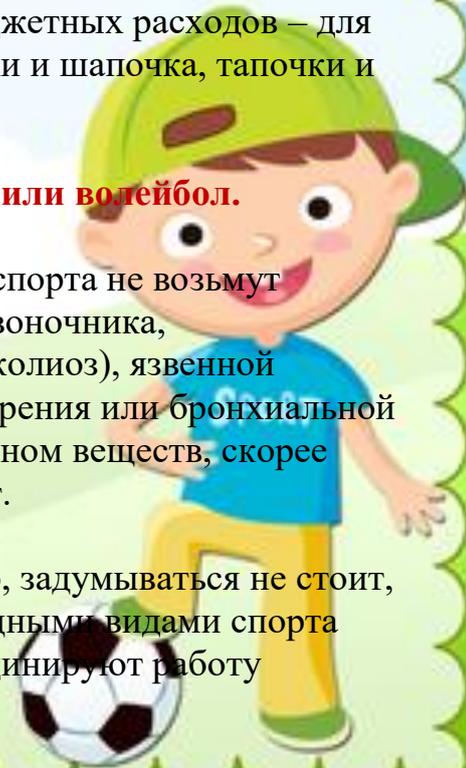
Когда ребенок плавает. Улучшается кровообращение, это дает возможность длительно выносить нагрузку. Плавание нормализует работу нервной системы – снимает чрезмерную возбудимость, стимулирует, укрепляет мышцы спины, что очень полезно при сколиозе, деформациях грудной клетки. Постоянно занимающийся плаванием ребенок имеет отлично сложенную фигуру, хороший аппетит и сон. Лечебно-профилактический эффект оказывает плавание при ожирении, сахарном диабете, гастрите, легких формах бронхиальной астмы. Занятия проводятся первое время в игровой форме, с использованием приспособлений, облегчающих обучение – нарукавников или специальных досочек. Малыша учат задержке дыхания и нырянию, плаванию в разных положениях.

При профессиональных занятиях, кроме непосредственно водных занятий, еще добавляется общая физическая подготовка в зале и хореография. Этот спорт не требует особых бюджетных расходов – для ребенка понадобится купальник или плавки, очки и шапочка, тапочки и полотенце.

Командные виды спорта – футбол, баскетбол или волейбол.

За счет высокой травмоопасности в такие виды спорта не возьмут ребенка с нестабильностью шейного отдела позвоночника, плоскостопием, нарушением осанки (сильный сколиоз), язвенной болезнью кишечника и желудка, нарушениями зрения или бронхиальной астмой. Если есть проблемы с сердцем или обменом веществ, скорее всего общетренировочные занятия вам разрешат.

А вот о профессиональной карьере, скорее всего, задумываться не стоит, нагрузки надо будет дозировать. Занятия командными видами спорта укрепляют опорно-двигательный аппарат, координируют работу



зрительного и вестибулярного аппарата, улучшают координацию и ловкость, глазомер, быстроту реакций, улучшают осанку и делают фигуру подтянутой и красивой. Кроме того, важна роль и социальная – дети учатся взаимодействию с партнерами по команде, воспитывают волевые качества, помогают освоению в социуме, учат работать в команде. Занятия обычно разделены на блоки – в один день они играют на поле. В другой день занимаются тренировками мышц в зале. Обычно тренировки проходят 3-4 раза в неделю.

В зависимости от вида школы, родителям придется экипировать юного спортсмена за свой счет полностью или частично. Обычно требуется форма определенного цвета, причем для тренировок она должна быть хлопковая, для игр синтетическая. На зимнее время требуются еще и рейтузы и специальная майка, а также гетры и бутсы. Не лишними станут защитные щитки на голени, а для тренировок дома еще и свой мяч.

Гимнастика.

Обычно для гимнастики ограничениями являются проблемы со зрением и позвоночником, острые болезни. В остальных случаях заниматься можно. Гимнастика поможет ребенку стать ловким, улучшить осанку, поможет двигаться грациозно и плавно, помогает устранению плоскостопия. Занятия повышают самооценку, формируют характер, закаляют ребенка, учат работать в команде и не бояться трудностей.

Обычно занятия строятся из блоков – упражнения на растяжку, упражнения на расслабление. Танцевальная часть и работа с предметами – булавой, мячом, обручем, скакалкой, палкой, лентами. Занятия проводятся от 3 до 5 раз в неделю по 1-2 часа, часть инвентаря вы купите сами, равно как и одежду спортсмена.

Фигурное катание.

В фигурном катании ограничениями по здоровью являются косопалость, проблемы с вестибулярным аппаратом и проблемы со зрением. Занимаются дети в крытом катке и спортивном зале, и летом, и зимой. В результате тренировок ребенок становится выносливее, закаленнее, тренируется глазомер и координация движений, повышается гибкость, укрепляется связочный аппарат и мышцы. Лучше работают сердце и легкие, кровь насыщается кислородом. Повышается выносливость к нагрузке и работоспособность.

В парном катании формируется взаимодействие с партнером. Занятия состоят из тренировок на растяжку, хореографии, общей физической



подготовки. На льду дети учатся сначала стоять на коньках, ездить и ходить, делать простые движения и вращения, затем переходят к более сложным движениям. Обычно занятия чередуются – час на льду, час в зале. Обычно занятия проходят три раза в неделю. Коньки и чехлы к ним вам придется покупать самим, к ним еще и форму для тренировок – плотный шерстяной костюм и колготки.

Хоккей.

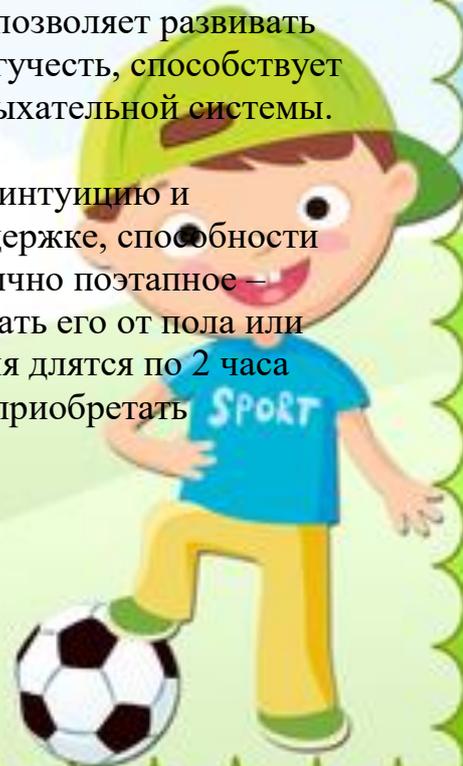
В хоккей не возьмут с близорукостью, если есть врожденные или приобретенные пороки сердца. Хоккей укрепляет опорно-двигательный аппарат, нервную и кровеносную систему, обогащает легкие кислородом. Для детей же командный вид спорта полезен формированием дисциплины и организации. Обычно занятие состоит из двух частей – час дети занимаются общей физической подготовкой, а второй час проводят на льду.

Тренировки проводятся почти ежедневно. Но большинство катков ставят занятия на раннее утро. Хоккей обойдется достаточно дорого – все обмундирование для юного спортсмена необходимо будет купить самим. Это комплект формы из коньков, шлема, щитков для ног, специальных перчаток, рейтуз, майки, ракушки для защиты грудной клетки, штанов и клюшки.

Большой теннис.

Это сегодня популярный вид спорта среди детей, особенно старшего школьного возраста. Однако, в него не возьмут при проблемах с шейным отделом позвоночника, плоскостопием, близорукостью или язвенной болезнью. Всем остальным же теннис позволяет развивать быстроту реакции, координацию, точность, прыгучесть, способствует улучшению кровообращения и лучшей работе дыхательной системы.

Этот спорт помогает самообладанию, развивает интуицию и сосредоточение, тренирует внимание и учит выдержке, способности планировать, тактике и стратегии. Обучение обычно поэтапное – сначала ребенка научат попадать по мячу, отбивать его от пола или стены, потом уже ставят на корт. Обычно занятия длятся по 2 часа трижды в неделю, форму и инвентарь придется приобретать самостоятельно.



О пользе плавания в закаливании детского организма

Здоровье ребенка – основная фундаментальная ценность.

Вода – колыбель жизни на земле. Нет такого другого вещества, чье значение для человека было бы так велико и необходимо бы столь разнообразное применение в его повседневной жизни. В нашем детском саду имеется бассейн. Два раза в неделю дети посещают бассейн, где обучаются умению плавать. Под влиянием систематических занятий плаванием, регулярных гигиенических и закаливающих процедур, разумно введенных в суточный режим, улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

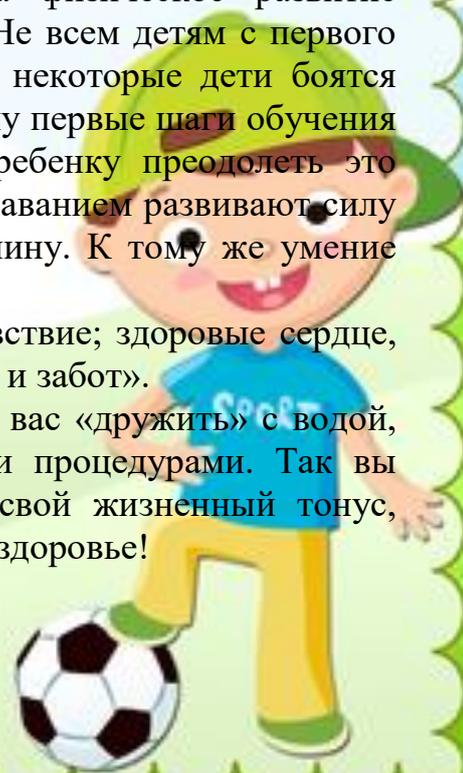
Купание, игры в воде, плавание благотворно влияют на весь организм в целом, на физическое и психическое здоровье ребенка. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

В нашем детском саду созданы все условия для плавания. Имеется бассейн, душевые, теплые раздевалки. После плавания, взрослые помогают детям переодеться, просушить волосы.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям с первого раза вода доставляет удовольствие и радость, некоторые дети боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают силу воли, целеустремленность, смелость и дисциплину. К тому же умение плавать – это жизненно необходимый навык.

«Чтобы быть веселым, нужно хорошее самочувствие; здоровые сердце, нос, голова; здоровая радость свободная от боли и забот».

Уважаемые родители! Мы призываем так же и вас «дружить» с водой, самим посещать бассейн, заниматься водными процедурами. Так вы сможете поправить свое здоровье, повысить свой жизненный тонус, поднять настроение. Желаю вам и вашим детям здоровье!



«Плавание для закаливания»

Закаливание - это многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания практически участвует вся система регулирования жизненных процессов. Закалять ребенка можно солнцем, воздухом, водой. В нашем детском саду для закаливания имеется плавательный бассейн, в котором созданы необходимые условия для оздоровления детей.

В бассейне детского сада температура воды и окружающего воздуха соответствует санитарным правилам и нормам, ребенку комфортно в созданных условиях. Но, к сожалению, многолетняя практика показывает, что часто родители избегают посещения детьми бассейна, боясь простудных заболеваний, что невозможно, так как ответственное отношение сотрудников детского сада, созданные условия для закаливания позволяют эффективно и качественно оздоравливать детей. Закаливание не может происходить урывками, частично, оно должно осуществляться в комплексе: и дома, и в детском саду, поэтому очень важно, чтобы и родители, и педагоги стали единомышленниками в этом важном деле. Не бойтесь разрешать ребенку заниматься плаванием в детском саду, не лишайте его радости ощутить себя самостоятельным, решительным перед новыми ощущениями в воде со своими сверстниками! Кроме пользы, ничего другого организм вашего малыша не получит.

Волнуетесь? Мы вас понимаем. Акватория бассейна - необычная среда, которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт.

И, конечно же, многие из вас хотят помочь ребенку. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди». Специалисты сходятся во мнении, что до 4-6 лет не надо самим пытаться научить ребенка плавать, если вы не знаете точно, как это следует делать. Во-первых, вряд ли ребенок будет этому рад, во-вторых, ошибки, допущенные вами при обучении, сложно будет исправить даже самому опытному тренеру.



А вашим детям нет еще и 7! В этом возрасте достаточно обычного контакта с водой с игрушками и поддерживающими средствами, поэтому призываем - не рискуйте чувствами своих детей! Ведь для того, чтобы ребенок захотел учиться плавать, ему, прежде всего, нужны положительные эмоции, он должен полюбить воду, не бояться ее!

Так можете ли вы помочь? Конечно! Вот несколько советов.

Умывание

Начните купание в ванне или принятие душа с умывания, приговаривайте:

Водичка-водичка, умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб кусался зубок,
Улыбался роток!

Напомню: вы при этом поддерживаете ласковый тон, улыбаетесь, а если нужно, умываетесь сами!

Принимаем душ

Выучите с ребенком стишок и приговаривайте во время принятия душа:

Вот какой забавный случай!

Появилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят ... душ!

Моем голову

Многие дети не любят, чтобы на голову и лицо попадала вода.

Попробуйте поиграть в «Садовника», начните с себя:

Посадил садовник в землю семечко (мягко надавливая ладонью на голову, присаживайтесь), стал ухаживать за ним, поливать (пригоршнями лейте воду себе на голову), стало семечко расти (медленно вставайте), и вырос большой красивый цветочек.

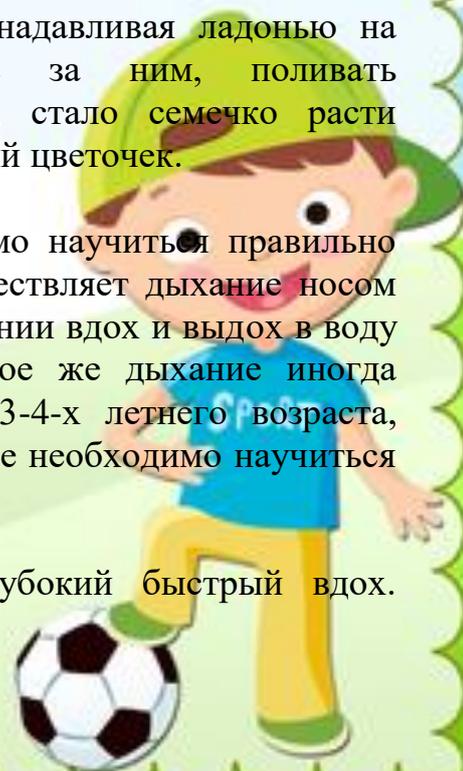
Учимся дышать

Для успешного обучения плаванию необходимо научиться правильно дышать. В повседневной жизни человек осуществляет дыхание носом («нос для дыхания, рот для еды»), но при плавании вдох и выдох в воду осуществляется как носом, так и ртом. Такое же дыхание иногда используется в лечебных методиках. Детям 3-4-х летнего возраста, начинающим посещать бассейн, на первом этапе необходимо научиться лишь задержке дыхания. Помогите им.

Описание упражнения

Ртом и носом одновременно выполнить глубокий быстрый вдох.

Закрывать рот, задержать дыхание до 10 секунд.



Как обучать

Надутые щеки - «символ» этого упражнения. Продемонстрируйте ребенку, как нужно его выполнять. «Шумно», глубоко вдохните ртом и быстро закройте его, надув щеки. Затем выполняет ребенок. Число повторений - 2-3 раза.

Небольшое дополнение.

Необходимо помнить, что некоторые лечебные методики исключают глубокое дыхание и дыхание ртом. Если ребенок по каким-то медицинским показаниям занимается альтернативной дыхательной гимнастикой, он выполнит задержку дыхания тем способом, которому обучен.

Ошибки ребенка Что сказать, что сделать?

1. Открывает рот, но Попросите ребенка выполнить не выполняет вдоха. выдох: «Дуй мне на ладонь сильно, долго затем вдох, задержка дыхания до 10 сек.

После чего выдох на ладонь. Повторить.

2. Выполняет вдох, надувает Ребенок выполняет задержку дыхания щеки, но не задерживает Вы поднесите указательный дыхание, выдыхая палец горизонтально к верхней губе через нос. ребенка, говоря: «Не дуй мне на палец»















*Работа с
родителями*



