

Консультации для родителей

Консультация "О летнем отдыхе детей"

- О путешествиях с детьми
- Солнце хорошо, но в меру
- Осторожно: тепловой и солнечный удар!
- Купание – прекрасное закаливающее средство



Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

О путешествиях с детьми

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

Солнце хорошо, но в меру

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста

световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышек часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание – прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
 2. В воде дети должны находиться в движении
 3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
 4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.
-

Консультация для родителей «Физическая культура — залог здоровья»

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является **физическая культура**. Нередко **родители** обращаются к педиатрам с жалобами на то, что их дети часто болеют, вялы или слишком возбудимы, плохо спят, не прибавляют в весе. В результате беседы с **родителями** и осмотра ребёнка врач никаких болезней у него не выявляет, а лишь убеждается в том, что ребёнок не соблюдает правильного режима, не закаляется, мало бывает на воздухе и не занимается **физкультурой**.

Ежедневные **физические** упражнения предупреждает нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение форм ног, хорошо укрепляют весь организм и повышают сопротивляемость его различным заболеваниям. Ведь **физически** крепкие дети болеют сравнительно реже и переносят заболевания значительно легче.

Правильно организованное **физическое** воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображение, самостоятельности. Уже в дошкольном возрасте у них следует воспитывать основные гигиенические навыки.

Разумное **физическое** воспитание - основа для общего развития ребёнка, так как оно содействует его нормальному росту, укреплению **здоровья** и формированию психики.

Маленькие дети очень подвижны. В бесчисленном количестве всевозможных движений проявляется их естественное стремление к развитию и совершенствованию своего организма. Врачебные наблюдения говорят о том, что подвижность свойственна **здоровым детям**, а малоподвижность, как правило, вялым, страдающим каким-нибудь недугом. К сожалению, многие **родители не знают этого**, нередко заставляют своих детей вести себя спокойно, подолгу сидеть на одном месте, чем задерживают их **физическое** и психическое развитие. «*Функция творит орган*» - вот властный биологический закон, который должны знать все **родители**.

3-летний ребёнок многое умеет, жадно тянется ко всему новому, очень подвижен. Иногда **родителям кажется**, что их ребёнок подвижен сверх меры, однако не следует ограничивать потребность в движении, надо использовать её формирования жизненно необходимых навыков, укрепления **здоровья и воспитания**. Ребёнка надо начинать одеваться складывать и убирать свои игрушки, помня при этом, что дети учатся играя.

Именно в играх они вступают в разные, иногда сложные отношения со своими сверстниками, проявляя ловкость, смелость, сообразительность. Важно умело подбирать подвижные игры, стремясь развивать у ребёнка те качества, которые у него наиболее слабо развиты. Детям 4 лет становится доступным освоение элементарных спортивных навыков, таких, как ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, чем у **родители** должны уделять постоянное внимание.

Различные **физические** упражнения и особенно игры, которыми так увлекаются дети, прежде всего, благоприятно влияют на их умственное

развитие, на деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создаётся бодрое, жизнерадостное настроение, и все жизненные процессы в организме протекают более активно.

Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и воспитывается сила воли.

При систематическом выполнении движений правильно развивается скелет детей и их мышечная система, повышается обмен веществ в организме, улучшается аппетит и усвоение пищи. Всё это обуславливает нормальный рост и развитие ребёнка: кости хорошо растут в длину, ширину и становятся более точными; мышцы увеличиваются в объёме и становятся сильнее.

Занятия гимнастикой и подвижными играми благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Дыхание становится более глубоким, объём лёгких увеличивается, грудная клетка правильно развивается. Сердечная мышца укрепляется, улучшается кровообращение, а вместе с тем и питание всех тканей тела. Очень важную роль для развития детей играет деятельность желез внутренней секреции, которые под влиянием **физических** упражнений функционируют активнее.

Родителям следует знать, что в результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и т. п. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Дорогие родители!

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура. Нередко родители обращаются к педиатрам с жалобами на то, что их дети часто болеют, вялы или слишком возбудимы, плохо спят, не прибавляют в весе. В результате беседы с родителями и осмотра ребёнка врач никаких болезней у него не выявляет, а лишь убеждается в том, что ребёнок не соблюдает правильного режима, не закаляется, мало бывает на воздухе и не занимается физкультурой.

Ежедневные физические упражнения предупреждает нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение форм ног, хорошо укрепляют весь организм и повышают сопротивляемость его различным заболеваниям. Ведь физически крепкие дети болеют сравнительно реже и переносят заболевания значительно легче.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображение, самостоятельности. Уже в дошкольном возрасте у них следует воспитывать основные гигиенические навыки.

Разумное физическое воспитание — основа для общего развития ребёнка, так как оно содействует его нормальному росту, укреплению здоровья и формированию психики.

Маленькие дети очень подвижны. В бесчисленном количестве всевозможных движений проявляется их естественные стремление к развитию и совершенствованию своего организма. Врачебные наблюдения говорят о том, что подвижность свойственна здоровым детям, а малоподвижность, как правило, вялым, страдающим каким-нибудь недугом. К сожалению, многие родители не знают этого, нередко заставляют своих детей вести себя спокойно, подолгу сидеть на одном месте, чем задерживают их физическое и психическое развитие. «Функция творит орган» — вот властный биологический закон, который должны знать все родители.

3-летний ребёнок многое умеет, жадно тянется ко всему новому, очень подвижен. Иногда родителям кажется, что их ребёнок подвижен сверх меры, однако не следует ограничивать потребность в движении, надо использовать её формирования жизненно необходимых навыков, укрепления здоровья и воспитания. Ребёнка надо начинать одеваться складывать и убирать свои игрушки, помня при этом, что дети учатся играя.

Именно в играх они вступают в разные, иногда сложные отношения со своими сверстниками, проявляя ловкость, смелость, сообразительность. Важно умело подбирать подвижные игры, стремясь развивать у ребёнка те качества, которые у него наиболее слабо развиты. Детям 4 лет становится доступным освоение элементарных спортивных навыков, таких, как ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, чему родители должны уделять постоянное внимание.

Различные физические упражнения и особенно игры, которыми так увлекаются дети, прежде всего, благоприятно влияют на их умственное развитие, на деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создаётся бодрое, жизнерадостное настроение, и все жизненные процессы в организме протекают более активно.

Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и воспитывается сила воли.

При систематическом выполнении движений правильно развивается скелет детей и их мышечная система, повышается обмен веществ в организме, улучшается аппетит и усвоение пищи. Всё это обуславливает нормальный рост и развитие ребёнка: кости хорошо растут в длину, ширину и становятся более точными; мышцы увеличиваются в объёме и становятся сильнее.

Занятия гимнастикой и подвижными играми благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Дыхание становится более глубоким, объём лёгких увеличивается, грудная клетка правильно развивается. Сердечная мышца укрепляется, улучшается кровообращение, а вместе с тем и питание всех тканей тела. Очень важную роль для развития детей играет деятельность желез внутренней секреции, которые под влиянием физических упражнений функционируют активнее.

Родителям следует знать, что в результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и т. п. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

Консультация для родителей «Как выбрать вид спорта?»

Движение детям необходимо. Но, к сожалению, реальность такова, что с каждым годом все меньше и меньше малышей приходят в спорт.

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки! Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск. Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

- у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);
- более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;
- от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения;
- 40% детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно? В поисках решения проблемы физической подготовки мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности малыша остаются на заднем плане в угоду родительским амбициям. Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая – это вам, скорее всего, подскажут приятельницы, либо, изучив газеты или Интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт. Главная проблема другого рода – какой вид спорта выбрать. Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, по счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.

Командные игры.

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться для перечисления всех видов. Отметим только, что несмотря на то, что понятие спортивного равноправия в области командного спорта никто не отменял, тем не менее существуют определенные ограничения для представительниц слабого пола. Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».

Водные виды спорта.

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

Гимнастика.

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с 3 лет.

Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично – у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта.

Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

Фигурное катание.

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчишки, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

Теннис.

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта – не из дешевых. Кроме того,

теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

Боевые искусства.

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это неудивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.

Танцы.

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. К танцам относятся: спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев Кто знает, может, это призвание вашего ребенка?

Это очень важно!

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему чаду.

Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проведя в секции, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение, прежде всего игры.

А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.

Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!

Консультация для родителей



Летние виды спорта для детей

Теплое время года предоставляет неограниченные возможности для спортивного воспитания. Бегать, резвиться, наслаждаться летними деньками – это ли не полноценный отдых во время каникул? А если он еще и развивает физически – можно ли желать большего? Проблемы с выбором летнего вида спорта для детей вряд ли возникнут, ведь их достаточно много: Футбол, баскетбол, волейбол. Все эти командные игры учат малыша не только выносливости, но воспитывают в нем навыки взаимодействия в коллективе. Нужно учесть единственное: несмотря на стремление к равноправию, некоторые ограничения для представительниц прекрасного пола в этих видах спорта все же существуют.

- Девочкам лучше отдавать предпочтение волейболу или баскетболу,
- а вот футбол все-таки изначально считается мужским занятием.

Если говорить о профессиональных тренировках, то начинать их можно уже с 5 лет;

- Велоспорт. Ездить на двухколесном друге дети любят с самого раннего возраста. Это не только весело и занимательно, такая двигательная активность благотворно влияет на абсолютно все системы организма.

Правда, нужно быть готовыми к тому, что велоспорт травмоопасен, потому не забудьте подготовить ребенка, обеспечив его защитной экипировкой;

- Теннис. Дети, занимающиеся этим элитным видом спорта, хорошо развиваются физически, имеют отличную координацию и ловкость.

Кроме того, регулярные занятия способствуют развитию такого полезного для жизни качества, как умение ставить перед собой цель и настойчиво ее добиваться. Да, направление это нельзя назвать дешевым, и халатно относиться к нему не получится, ведь тренироваться придется не менее 2-3 раз в неделю. Кроме того, нужно учесть один нюанс: в последнее время медицина стала негативно относиться к занятиям теннисом теми детьми, у которых есть проблемы с осанкой.

Определяясь, каким видом спорта заняться ребенку, не забывайте о мнении самого малыша. На чем бы он ни остановил свой выбор, польза для детского здоровья будет огромной. Важно, чтобы вашему чаду нравились тренировки.

Не стоит забывать старую истину: успеха добивается только тот, кто занимается любимым делом.

Консультация для родителей

«Значение и организация утренней гимнастики в семье»



Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! Попробуем вам доказать, что вы не правы.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого.

Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно

выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Утренняя гимнастика должна проводиться **систематически**. Тогда ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка

останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.

Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на **укрепление мышц плечевого пояса и рук.**

Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений **предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.**

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.

При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

Утренняя гимнастика для детей 3 -7 лет может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. Приседаем, вытягивая руки вперёд.

Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз).

Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины.

Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).

Укрепляются боковые мышцы туловища.

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке).

Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

6. Различные маховые движения руками и ногами.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

7. Ходьба на месте и поднятие рук в разные стороны.

Успокаивает сердцебиение и дыхание.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Уважаемые родители! Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.

Консультация для родителей

«Физическое воспитание детей в семье»

Прежде всего, родители должны видеть, как важно, чтобы занятия физической культурой являлись традицией не только в детском саду, но и дома. Совместные занятия физической культурой и игры взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение, они помогают повысить авторитет взрослых, являются сильнейшим стимулом к повседневным занятиям физическими упражнениями.

К сожалению, есть взрослые, считающие физические упражнения праздным детским увлечением, отвлекающим ребят от серьезных занятий. При таком отношении к физической культуре легко упустить важнейшие стороны в физическом развитии детей в формировании их характера, в воспитании действенного начала в сознании и поведении ребенка, что упущено в ранние годы, трудно наверстать в последующие. Поэтому-то так важно создавать бодрый ритм жизни, радостную обстановку, насыщенную разнообразными играми и занятиями, позволяющими ребенку всесторонне проявлять свои дарования.

Физические упражнения должны проводиться систематически. Утром, после подъема, ребенок должен обязательно проделать несколько упражнений. Можно проводить их и в другое время: на прогулке, после сна, лучше всего, конечно, на улице. Физические упражнения не следует проводить сразу же после приема пищи. Промежуток между едой и занятиями должен быть не менее 30 минут. Не следует проводить физические упражнения позже, чем за 1,5-2 часа до ночного сна.

Не рекомендуется проводить с ребятами вечером шумные, слишком возбуждающие их игры и упражнения, так как к концу дня дети устают; кроме того, это неблагоприятно сказывается на нервной системе ребенка, в результате чего он долго не засыпает или спит беспокойно. Если проводить подвижные игры или упражнения перед сном, то надо выбирать спокойные, не требующие от детей большого напряжения. Не рекомендуются, например, в это время игры с прыжками, бегом, ловлей.

Методика и дозировка физических упражнений, их подбор в каждом конкретном случае определяется общим самочувствием ребенка, его возрастом и подготовленностью. Если в семье есть дети разного возраста, например 3 и 5 лет, то можно заниматься с ними одновременно. Но, приступая к физическим упражнениям, нужно начинать с более легких, выполняемых без труда младшим ребенком. Однако в этом случае надо обеспечить старшему ребенку достаточную нагрузку. Например, при выполнении комплекса утренней гимнастики повторить со старшим ребенком каждое упражнение большее число раз, дать дополнительные двигательные задания. При проведении игр и физических упражнений в другое время дня больше возможностей подходить к детям индивидуально, более дифференцированно подбирать упражнения соответственно возрасту, регулировать их дозировку.

Занимаясь физическими упражнениями с детьми, необходимо тщательно следить за их самочувствием, обращать внимание на внешний вид, поведение, аппетит, сон. В процессе физических упражнений у ребенка участится дыхание, покраснеет лицо, он немного вспотеет. Все это естественные признаки легкого возбуждения и утомления от активной мышечной деятельности. Настроение при этом у ребенка остается ровным и спокойным, он бодр и жизнерадостен. Если ребенка перегрузить слишком большим количеством сложных для него физических упражнений, может появиться неуравновешенность, отсутствие аппетита, нарушение сна. В этом случае необходимо снизить нагрузку, а иногда даже временно прекратить занятия.

Двигательная деятельность дошкольников нуждается в постоянном контроле взрослых. Маленькие дети не умеют еще оценивать свои силы и возможности. Увлечшись шумной игрой в мяч или прыжками со скакалкой, они готовы бегать и прыгать до полного изнеможения. Родители должны помочь детям правильно чередовать в течение дня различные виды деятельности. После подвижных игр нужно предложить детям заняться спокойной деятельностью - почитать, порисовать, соорудить что-нибудь из «Лева», помочь маме по хозяйству и т.д. Чересчур спокойных детей, не любящих двигаться, следует побуждать к активным действиям, придумывать для них специальные задания, поручения, чаще привлекать их к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Не удивляйтесь, если ребенок 3-4 лет, поиграв немного в подвижную игру, быстро потеряет к ней интерес и будет стремиться к какому-либо другому занятию.

Очень важно во время игр и упражнений чаще напоминать детям, чтобы они не сутулились, не опускали голову, не шаркали ногами по полу во время ходьбы. Все это необходимо для формирования правильной осанки, легкой походки. Постоянно надо следить за тем, чтобы выполняя физические упражнения, дети не задерживали дыхание, а дышали равномерно, сочетая дыхание с движениями. Равномерное распределение мышечной нагрузки на все части тела, постоянная смена движений рук, ног и туловища имеют большое значение для нормального физического развития. Необходимы также чередования легких упражнений с более трудными, небольшие паузы для отдыха. Нагрузка во время физических упражнений и игр должна возрастать постепенно, как и число повторений упражнений. Чем труднее упражнение для ребенка, тем меньшее число раз надо его повторять. Постепенно следует увеличивать и дальность пешеходных и лыжных прогулок, длительность катания на коньках и велосипеде, время пребывания детей в воде при купании и плавании.

Прежде чем приступать к регулярным физическим упражнениям с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, необходимо посоветоваться с врачом. Дети, перенесшие серьезные заболевания или слабые, болезненные, нуждаются в особенно тщательно продуманном подборе упражнений и их дозировке. Физические упражнения помогут организму ослабленного ребенка быстро окрепнуть и правильно развиваться.

Прежде чем заниматься с детьми физическими упражнениями, родители должны внимательно ознакомиться с ними, по несколько раз выполнить их, чтобы суметь правильно показать и упражнение ребенку и предъявить ему необходимые требования.

Чем меньше дети, тем большую роль занимает показ в обучении. Чтобы малыши хорошо и быстро восприняли упражнения, их необходимо выполнять при показе правильно, четко, красиво. Показ упражнений всегда должен сопровождаться доступным объяснением. В старшем дошкольном возрасте все большее место при обучении движениям начинают занимать объяснение и словесные указания. Но и в этот период наглядность остается одним из главных методов обучения.

При показе упражнений, особенно гимнастических, взрослый, стоя лицом к ребенку, чтобы не сбивать его, должен выполнять движения в ту же сторону, что и ребенок. Например, надо показать упражнение: поворот вправо с отведением правой руки. Взрослый делает поворот влево и отводит в сторону левую руку.

Следует помнить, что физические упражнения приносят наибольшую пользу, если они проводятся в условиях, отвечающих основным гигиеническим требованиям. Надо следить за порядком и чистотой в помещении, в котором проводятся гимнастические упражнения и подвижные игры. Помещение должно часто проветриваться. Очень полезно проделывать упражнения при открытом окне, форточке или фрамуге, в теплые дни на воздухе.

Одежда при выполнении физических упражнений должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений детей.

Удобнее всего, когда ребенок привыкнет к свежему воздуху, заниматься босиком. Для зимних прогулок одежда также должна быть легкой и удобной, но в то же время теплой, лучше не продуваемой.

Для успешного проведения различных физических упражнений и игр необходим соответствующий спортивный инвентарь: мячи различного диаметра, гимнастическая палка, веревки или канаты разной длины и толщины, бадминтон, лыжи, коньки для льда и роликовые коньки, летающие тарелки, кольцобросы, дартс, ракетки и мячи. Его следует хранить в чистоте и порядке. Уход за инвентарем должен быть обязанностью самих детей.

Совместными усилиями работников детского сада и родителей могут быть обеспечены благоприятные условия для полноценного физического развития детей. Их крепкое здоровье, живой и общительный характер, подготовленность к жизни в коллективе послужат хорошей наградой взрослым за их ежедневный кропотливый труд.

" Ушная гимнастика"

Подергать за оба уха, взявшись за верхнюю часть большим и указательным пальцами.

Потереть мочку уха, расположив ее между средним и указательным пальцами.
Вставить концы больших пальцев в наружный слуховой проход и сделать несколько вращательных движений.

Ладонями отогнуть ушные раковины, а затем резко их отпустить, почувствовав легкий хлопок.

" Волшебные пальчики "

Массируя пальцы рук, мы оказываем тем самым воздействие на внутренние органы организма:

Почки, мочевой пузырь (большой палец ;
Легкие. Толстый кишечник (указательный палец);
Желудок, селезенка (средний палец);
Сердце, тонкий кишечник (безымянный палец);
Печень, желудочно - кишечный тракт (мизинец).

Консультация для родителей

«Играем вместе с ребенком на прогулке».

Ни для кого не секрет, что мозг ребенка нуждается в тренировке ничуть не меньше, чем его мышцы. Так зачем же благодатное время прогулки тратить почему зря? Вот несколько приемов совместить полезное с еще более полезным и не менее приятным и интересным.

Во время прогулки или по пути куда-нибудь, обсудите погоду или что-нибудь, попадающееся на пути и представляющее некий интерес: какое дерево только что прошли, как опознал; как называются эти цветы, почему их так назвали (тут годятся и мать – и – мачеха, и одуванчик, и незабудка...) и т.п. Память будет тренироваться, а Вы попутно получите представления о познаниях Вашего ребенка об окружающем мире.

Играя – учись! Здесь возможны варианты по уровню сложности:

- разноцветная прогулка – для самых маленьких. Нужно назвать все объекты определенного цвета (например, красного), попадающиеся по дороге;
- для дошкольников 4-5-летнего возраста можно предложить назвать предметы определенной формы, которые встречаются (например, назвать все квадратное);
- для старших дошколят и подготовишек задание посложнее: перечислить все объекты, названия которых начинаются на определенную букву.

Почаще посещайте зоопарк. Знания детей об окружающем мире пополняются стремительно, каждый поход в зоопарк для маленького человечка – хорошая возможность учиться наблюдать. Каждый раз он приходит туда с новым объемом знаний о животных, накопившимся за время отсутствия, а уходит с еще большим. Но только, пожалуйста, не стремитесь за раз обойти весь зоопарк – этим Вы утомите своего ребенка. Лучше – меньше, да лучше!

Подвижные игры на свежем воздухе.

Возможно, в парк вы отправились целой компанией. Предложите детворе поиграть в традиционные народные игры.

«Горелки»:

«Горящий» смотрит на небо и поет:

Гори – гори ясно, чтобы не погасло.

Раз, два, смело, глянь на небо –

Звезды горят, журавли кричат:

«Гу–гу–гу, убегу! Гу–гу–гу, убегу!»

В это время остальные ребята убегают и прячутся. Кого «горящий» найдет и стукнет по спине – тому и «гореть».

«Золотые ворота»:

На земле рисуют маленький кружок, в центре которого воткнута ветка березы. Ребята, взявшись за руки, выстраиваются парами друг за другом. Подняв руки вверх, образуют «золотые ворота».

Поют:

Идет матушка – весна,
Отворяй-ка ворота.
Первый март пришел,
Белый снег сошел.
А за ним – и апрель
Отворил окно и дверь.
А уж как пришел и май –
Солнце в терем приглашай!

Участник, оставшийся без пары, идет в «ворота» и ребром ладони разъединяет руки любой из пар. Ребята, стоящие в ней, в разные стороны бегут к кружку. Тот, кто выдернет ветку, прошел в ворота. Неудачник встает в пару с водящим впереди всех.

Неплохо бы совместить беготню с тренировкой памяти. *Игра «Раз, два, три – к березе беги!»* подходит для этого как нельзя лучше.

Ведущий говорит: «Раз, два, три – к березе (к дубу тополи и т.п.) беги!» Дети должны прибежать к дереву названной породы. Эту же игру можно применять для кустарников или цветов.

Изучать и запоминать стороны света тоже лучше всего в действии. Так, можно с помощью словесных указаний, устно или по карте (пять шагов на север, три на юг...) «дovedсти» собеседника до заранее спрятанного «клада».

Возможно, кому-то понравится изображать какое-то животное, его голос. Тут уже все зависит от Вашей фантазии. Но и о правилах приличия тоже забывать не стоит. Напомните ребенку, что кричать чересчур громко и ползать на коленках по грязи неприлично.

Осенью созревают семена клена и ясеня. Сравните, рассмотрите их. А потом запустите их в полет и побольше – детям это ужасно нравится. А заодно вместе подумайте, для чего природа «придумала» семенам такие крылышки.

Родители - лучший пример для детей или как приучить ребенка к зарядке.

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых - родителей, воспитателей, старших их братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре, поэтому они, например, и не убегают от Ловишки, а бегут ему навстречу. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например при катании и бросании мяча старшему, пролезание в обруч, который держит мама. Важным для малышей оказывается мотив эмоциональной привлекательности — красивый яркий обруч, звучащая погремушка.

Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать битой в городки. Здесь важен и наглядный результат -попал в корзину, подпрыгнул и достал до ленточки, влез до верха лестницы.

Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные — туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьей — на старт». У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями.

Роль взрослого— не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, например ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой.

Консультация для родителей

Физкультура вместе с мамой



Чем лучше мы научим детей радоваться движению, тем лучше подготовим их к самостоятельной жизни.

Ученые считают: Движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека.

Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движения развивают

ребенка физически, умственно, эстетически и нравственно.

Как заинтересовать ребенка. Личный пример родителей – лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре. Очень важен эмоциональный фон занятий. Если похвалила мама, значит все получилось здорово. Больше улыбайтесь и шутите.

Включите хорошую музыку, она создает настроение и задает ритм.

Упражнения дома:

1. Взять малыша за ручки и делать простые приседания. А затем представьте себя танцорами, приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это улучшает координацию движений и осанку.
2. Встать напротив малыша и катать обруч друг другу. Это упражнение доставляет большую радость ребенку и разрабатывает плечевой пояс.
3. Сесть напротив малыша, широко расставив ноги, и катать мяч. Потом перейти к более сложному – катанию двух мячей, чтобы мячи не сталкивались. Это упражнение на растяжку.
4. Мама становится на коврик рядом с ребенком. Она показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ней. Необходимо обращать внимание ребенка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.
5. «Мишка» - ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены.
6. «Гусь» - ходьба на пятках, руки в стороны-вниз.
7. «Лисичка» - плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню.
8. «Шагаем по дорожке» - ходьба вслед за мамой по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур.

Очень интересный способ приучить ребенка делать зарядку — придумывать сказки. Главное при этом всячески подбадривать и хвалить его за малейшие успехи.

Упражнений не должно быть слишком много. Помним, главное в утренней гимнастике получить заряд бодрости и отличного настроения на предстоящий день.

Для начала пошагайте на месте. Поднимаем руки вверх — делаем глубокий вдох, опускаем руки — выдох. Повторим 10 раз.

Разминаем шею, качаем головой из стороны в сторону, как часы “тик-так”, “тик-так”, а потом вперед -назад. Тоже 10 раз.

Переходим к наклонам туловища. Руки на поясе. Покачаемся из стороны в сторону, затем вперед - назад, как Ванька-встанька. Повторим по 10 раз.

Превращаемся в мельницу и машем руками, поочередно касаясь носков то левой, то правой ноги. Повторим 10 раз.

Покрутим бедрами, сделаем “восьмерку”. По 5 раз.

Разминаем ноги, начинаем приседать. Повторим 5-6 раз.

Теперь поднимаемся на носочки и тянемся руками до потолка. Выше, еще выше! Молодцы!

Теперь встряхнемся всем телом, как мокрая собака и можно бежать в ванную умываться. Зарядка окончена.

И еще немаловажный момент, занятия утренней гимнастикой должны занимать минут 10-15, не больше. Как видите, заниматься зарядкой вместе с детьми совсем не сложно, а очень даже весело и интересно. Главное, что проведенное вместе время поможет развить гибкость и выносливость вас и ваших детей, а также укрепит здоровье.

А у вас, получается, делать зарядку вместе с детьми?

Играйте, экспериментируйте!

Консультация для родителей

Зарядка – это весело!

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним! Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится» – значит так оно и есть!

- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
 - Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
 - Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
 - Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
 - Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.
1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.
 2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.
 3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.
 4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.
 5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

Каждый день зарядку делай,

Будешь ловкий, быстрый, смелый!

Профилактика плоскостопия.

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома. Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5-2 сантиметра. Дети страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви. Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности. Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх. Главное назначение корректирующих упражнений – активное бронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно - мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх. Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.

6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче, с опорой на стул или, балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Здоровья Вам и вашим детям!

**Консультация для родителей
Формирование у ребенка представления о здоровом образе жизни**

Здоровье нации – один из главнейших показателей ее благополучия. Обеспечение здоровья подрастающего поколения – одна из актуальных задач современного общества. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

Однако в последнее время в нашей стране наблюдаются негативные тенденции в динамике показателей состояния здоровья детей дошкольного возраста.

Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, ухудшения экологической обстановки, социальной напряженности в обществе, на здоровье детей отрицательно влияет электронно-лучевое облучение (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором), отсутствие физической нагрузки, плохое питание, гиподинамия.

К сожалению, приступить к регулярному, направленному физическому воспитанию ребенка заставляет родителей, как правило, его слабое здоровье. Стремясь видеть своего ребенка образованным, эрудированным, родители стремятся развивать у ребенка память, мышление, творческие способности, но часто при этом забывают, что такого же внимания требует и физическое развитие ребенка, его здоровый образ жизни.

Главная задача формирования у ребенка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки. Необходимо научить ребенка вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию, а укрепляющий его.

Одну из главнейших ролей в формировании у ребенка представления о здоровом образе жизни, играет образ жизни родителей. Ведь понятие «здоровый образ жизни» предполагает не только занятия физической культурой. Это и отказ от курения и употребления алкоголя, и правильное питание (пища должна быть здоровой, обогащенной витаминами и микроэлементами, разнообразной), активное общение с ребенком, увеличение физической активности, общение с природой, закаливание организма.

Успешному формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребенка, семьи и дошкольного учреждения.

В обязанности взрослых входит подведение ребенка к пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему.

Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Консультация для родителей.

«Особенности закаливания детей в детском саду и дома»

Закаливание полезно для людей всех возрастов. Но особенное влияние закаливание оказывает на детей дошкольного возраста. Закаленный детский организм легче адаптируется в неблагоприятных условиях, повышается иммунитет, устойчивость к недостатку кислорода (гипоксии). Закаливание также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Повышается устойчивость эмоциональной сферы ребенка, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого у ребенка отмечается повышение выносливости организма, его работоспособности, улучшение настроения.

Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Цель закаливания - тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего **Холодовых**, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит, повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение .

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.

Основными правилами закаливания являются следующие:

Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться

закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.

Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.

Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному [6, с. 56].

Методы закаливания:

Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до +16 С.

Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.

Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т.д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно

чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

Общее обливание: начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

Душ: после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.

Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

Существует ряд противопоказаний, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием.

Таким образом, комплекс оздоровительных и закаливающих мероприятий в ДОО, направленных на укрепление организма и развитие движений детей, помимо укрепления и развития опорно-двигательного аппарата ребенка, вызывает улучшение крово- и лимфо-обращения, углубляет дыхание и улучшает вентиляцию легких, повышает пищеварительные и выделительные функции, улучшает обмен веществ. Все это благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.

Знание ребенком основ гигиены и элементарных медицинских сведений составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и в семье.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Ни один чудо-препарат не может заменить то, что дано матушкой-природой. Почему в одном и том же детском коллективе

один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашляет?

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Что такое закаливание

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение очень примитивно и не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста характеризуют следующие положения:

- Это система определенных процедур в ритме дня. **Не отдельный момент! а процесс!** Своего рода, образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку, определяя формирование его мышления и дальнейшей деятельности.
- Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела. Причем повышается устойчивость не только к холодным влияниям, но и к другим воздействиям.
- Это не самоцель. Оно является средством укрепления и сохранения здоровья ребенка.

Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

- регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
- постепенность процедур (позаправный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая грудь холодной водой);

- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции

Общие правила закаливания



- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
 - укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
 - ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
 - после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
 - ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
 - в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.
- Если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

Закаливание детей в домашних условиях

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо. Итак, есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:

- Воздушная ванна по утрам в одних трусиках. В течение десяти-пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребенком гимнастику.
- Умывание до пояса. Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спинку. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.
- Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на

стакан воды). Как полоскать нос? Наберите в ладошку воды и дайте ребенку втянуть ее носом. Затем – высморкаться. И так несколько раз. Дети спокойно выполняют эту процедуру с четырех лет.



- Позволяйте малышу периодически ходить босиком. Сначала в носочках по пушистому ковру. Затем – без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить босиком по песку и траве (конечно, на безопасных участках). Постепенно увеличивайте время босохождения. Хождение босиком по улице не только отличная

процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.

- Закаливание водой. Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.
- Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут. Используйте эти его способности.
- Детки любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются в свое удовольствие! Только не тащите его санки на гору сами. Ребенок должен двигаться, чтобы не озябнуть. Приучайте малыша и к другим зимним забавам: к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет). И еще. Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Заставляйте ребенка дышать носом.
- Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы дитяти посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне-зимний период малыша желательно водить в бассейн.
- Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу обязательно обработайте солнцезащитным средством, а голову укройте. Лучше всего посадить малыша играть в тени (под зонт, например). Если ребенок болеет, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это верно не во всех случаях. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. Конечно, при температуре под сорок никто не говорит выходить на улицу. Если же у ребенка нет температуры, идите гулять.

***Консультация для родителей на тему:
«Профилактика гриппа у детей».***

Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от заражения.



Желание любого родителя — уберечь своего ребенка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.

Неспецифические меры профилактики гриппа у детей:

1. Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека. Ребенку достаточно схватиться за поручень в автобусе, а затем положить палец в рот — как микробам уже «открыт доступ» в его организм.

2. Часто родители боятся «застиудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать ребенка потеплее, но проветривать комнату, в которой он находится, хотя бы пару раз в день.

3. Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.

4. Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша болезням.

Специфическая профилактика гриппа у детей.



1. *Вакцинация: прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.*

2. *Иммуномодуляторы: различные иммуно- и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммуномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В то же время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основе эхинацеи, лимонника китайского, леутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, [витамин С](#) не играет никакой роли в профилактике гриппа.*

3. *Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфекция — такими свойствами обладают некоторые растения (в основном, хвойные — например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).*

Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — здоровьем ваших детей.

Заболеваемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы

и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год. При этом, у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений.

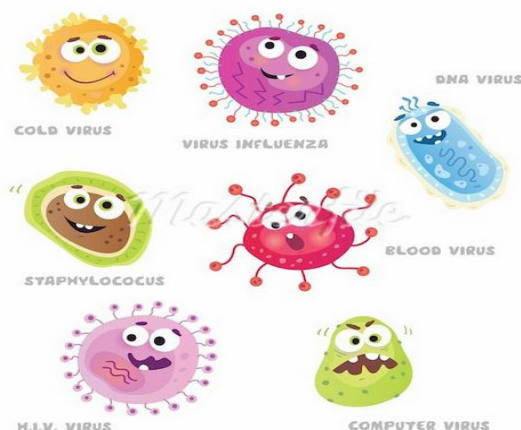
Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.

Профилактика гриппа: как защитить ребенка от вирусов?

Во избежание инфицирования внутри семьи, всем ее членам рекомендуется проводить как специфическую (вакцинация), так и неспецифическую профилактику гриппа и ОРВИ.

· **Вакцинация.** Раз в год, осенью, всей семье рекомендуется сделать прививку против гриппа. При выборе вакцины врачи будут учитывать возраст прививаемых и противопоказания к применению. Для вакцинации людей с аллергическими реакциями или наличием хронических заболеваний используются специальные методики. Эффективность вакцинации у детей составляет 70-100%.

· **Профилактика при помощи лекарственных препаратов.** Вакцинация не решает проблемы предупреждения всего разнообразия респираторных вирусных инфекций. Ее можно дополнить и средствами неспецифической профилактики - принимать по профилактической схеме лекарства от простуды и гриппа. Главное требование к таким препаратам - хорошая переносимость и минимальное количество противопоказаний.



· **Витаминная профилактика гриппа** и у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.

Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и вирусам, помогает соблюдение правил гигиены и активный, рационально организованный образ жизни, а именно:

- Поддержание гигиены кожи и слизистых верхних дыхательных путей (полоскание горла, промывание носа, частое мытье рук с мылом и регулярные водные процедуры)
- Соблюдение гигиены жилища (регулярные проветривания, поддержание температуры в пределах 20-24С и влажности 30-35%)
- Полноценное сбалансированное питание, включающее достаточно овощей и фруктов, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями
- Систематическая физическая активность на воздухе или в проветренном помещении
- Оптимальный режим труда и отдыха

Если ребенок заболел:

Не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка. Вызывайте врача - только он может поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.



Консультации для родителей

Консультация «Закаливание - преграда всем простудам»



И. Р.

Закаливание является эффективным средством укрепления здоровья, профилактикой многих заболеваний.

Ещё в 1899 году видный отечественный физиолог Тарханов в книге о закаливании дал такое определение: «к слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе,

стали при их закаливании, придающем им большую твёрдость и стойкость». Именно в стойкости к неблагоприятным воздействиям, прежде всего к температурным, и находит отражение эффект закаливания, под которым обычно понимают способность переносить влияние низкой температуры без вредных для человека последствий. Закаливание не только повышает его устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационной системы, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры окружающей среды, легко переносит холод и тропическую жару, сохраняя при этом бодрость и высокую работоспособность.

Важно подчеркнуть, что закаливанием может и должен заниматься каждый человек любого возраста независимо от уровня физического развития. В процессе закаливания наряду с оздоровительным эффектом происходят перестройки и в психоэмоциональной сфере, что проявляется в повышении настойчивости, целеустремлённости, улучшении настроения, уравновешенности и выдержанности. Поэтому закаливание должно занимать ведущее место в воспитании здорового ребёнка.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. Одним из наиболее известных исторических примеров является опыт Древней Спарты, в которой, как писал Плутарх, закаливание мальчиков, будущих воинов, начиналось с грудного возраста. С семи лет они воспитывались в общественных домах в суровых «спартанских» условиях - ходили босиком в любую погоду и в самой облегчённой одежде, купались в холодной воде и т. д. Девочки росли почти в таких же условиях.

В нашей стране закаливание было популярно издавна. Опыт применения для укрепления здоровья русских бань с чередованием воздействий нагретого воздуха и холодных «снежных» ванн или купаний в реках и озёрах насчитывает столетия. Первой книгой о закаливании детей, опубликованной в России в 1910 году, явилась монография выдающегося педиатра Г. Н. Сперанского, в которой были изложены основные принципы и правила закаливания ребёнка, не утратившие своего значения до наших дней. Но прежде чем раскрыть их, давайте постараемся ответить на

следующий вопрос: а что вы, уважаемые родители, знаете о закаливании взрослых и детей и, главное, что вы сами делаете для закалки своего и детского организма? К сожалению, большинство людей имеют смутное представление о закаливании или вообще, о нём ничего не знают и практически ничего не делают.

Более того, многие родители из-за боязни простудить ребёнка уже с первых дней его жизни начинают заниматься организацией пассивной защиты от простуды: укутывают малышей, боятся открывать окна, чтобы проветрить помещение, и т. д.. Такая «забота» о детях не даёт возможности для тренировки, совершенствования аппарата терморегуляции, что приводит к возникновению частых простудных болезней.

Суть закаливания состоит в следующем. Постепенно изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды и солнечной радиации. Эти природные факторы действуют на кожу, подкожные ткани и слизистые поверхности, представляющие собой обширные воспринимающие зоны и содержащие огромное количество нервных окончаний - рецепторов, многие из которых избирательно чувствительны к температурным воздействиям (к холоду или к теплу). Первых из них намного больше. Человек, систематически занимающийся закаливанием, постоянно тренирует эти рецепторы, импульсы от которых поступают в высшие отделы нервной системы. Одновременно происходит и тренировка мощного сосудистого аппарата кожи и подкожной клетчатки. Просветы множества мелких кожных и подкожных сосудов под влиянием холодных раздражителей суживаются, за счёт чего возрастает кровенаполнение в других отделах сердечно-сосудистой системы. Это один из основных механизмов выработки устойчивости к резким и быстрым похолоданиям в окружающей среде.

Здоровый закалённый человек характеризуется обязательным наличием в его организме температурного баланса, проявляющегося в сохранении температуры тела на постоянном уровне при любых воздействиях внешней среды. За счёт чего это происходит? За счёт изменений в соотношении интенсивности процессов теплоотдачи и теплопродукции. У незакалённых людей процессы терморегуляции могут нарушаться даже при незначительных и непродолжительных охлаждениях, при этом ведёт к понижению температуры, особенно в области миндалин и слизистой оболочки носа. А охлаждение, как это впервые показал знаменитый Пастер, активизирует жизнедеятельность так называемых условно патогенных микроорганизмов, например, стафилококков, а также вирусов, в результате чего развивается острое респираторное заболевание. Однажды был проведён интересный эксперимент. У группы практически здоровых, но незакалённых взрослых людей исследовали микрофлору слизистой оболочки носа до и после охлаждения. Оказалось, что количество микробов после процедуры возросло в тысячу раз!

Всё выше сказанное относится и к процессам, происходящим при закаливании детей. В раннем возрасте дети сравнительно легко переносят снижение температуры

тела на 2-3 градуса и даже на 4-5 градусов, тогда как повышение её уже на 1-2 градуса является опасным.

Первое, с чего следует начинать закаливание ребёнка, - это избавить его от имеющегося перегревания. Если измерить температуру комнаты, в которой находится ребёнок, то чаще всего она бывает чрезмерно высокой, выше 20 градусов. Для умывания используется слишком тёплая (+37 градусов и более) вода. Самая же главная «беда» заключается в том, что ребёнка с первых дней жизни приучают к излишне тёплой одежде. Зимой и поздней осенью, как правило, закутанные с головы до ног «заботливыми» руками мам и бабушек, дети бывают очень похожи на неуклюжих и неповоротливых медвежат. Да и в домашней обстановке дети нередко носят тёплые шерстяные вещи. Тем самым создают условия для перегревания, формируется большая уязвимость растущего организма к охлаждению. В специальном исследовании А. Я. Степанова доказано, что укутывание препятствует нормальному развитию терморегуляции у детей. Перегревание нарушает и обменные процессы, снижает сопротивляемость к инфекциям, что приводит к развитию не только респираторных, но и других болезней.

Итак, первое условие эффективного закаливания - это рациональная одежда. Не следует в помещении надевать на ребёнка шерстяные фуфайки и колготки, надо устранить также чепчики и тёплые шарфы, закрывающие его уши. Одежда на улице и дома не должна препятствовать движениям ребёнка. Однако нельзя не высказать отношения и к противоположной позиции некоторых родителей. Ссылаясь на опыт «передовых» семей, эти мамы и папы одевают своих детей в помещениях только в трусики и в таком, почти обнажённом, виде те находятся в течение всего дня. Дети двигаются, но как только они находятся в спокойном состоянии, сидят на корточках, прижав колени к груди и обхватив ноги руками, чтобы немного согреться. Такой режим ни в коей мере не способствует закаливанию, так как поверхностные сосуды кожи и подкожной клетчатки находятся в состоянии постоянного спазма, кровотока в этих областях нарушается, система терморегуляции испытывает перегрузки, её механизмы не приспособляются к действию разных по интенсивности и по качеству температурных воздействий. Тем самым создаются условия для развития заболеваний аллергической и инфекционной природы. Ясно, что такой «метод закаливания» не может быть рекомендован.

Особенно внимательно надо относиться к одежде мальчиков, ибо совершенствование системы терморегуляции у них происходит, как показано в исследовании, более медленными темпами, чем у девочек. Если у девочек в возрасте 5-6 лет терморегуляторная функция существенно активизируется за счёт физической терморегуляции, то у мальчиков этого же возраста она продолжается оставаться такой же, как и в более раннем возрасте, т. е. с высокой теплопродукцией и соответственно интенсивной теплоотдачей.

Обувь ребёнка также должна рассматриваться как эффективное не только гигиеническое, но и закаливающее средство, особенно в домашних условиях. О том,

как подбирать удобную обувь будет сказано далее. Здесь же речь пойдёт о хождении босиком.

В проведённых исследованиях в нашей стране и за рубежом показано, что на подошвенной поверхности стопы имеется значительно больше температурных рецепторов, чем на остальных участках кожи. Вместе с тем давно выявлена непосредственная связь этих рецепторов со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, а так же со всеми внутренними органами. Проведены и специальные исследования, в которых доказана высокая закаливающая эффективность хождения босиком. Активным пропагандистом этого метода закаливания является известный специалист по лечебной физкультуре - профессор С.М. Иванов.

За рубежом используется методика немецкого учёного Севастьяна Кнейппа, предложенная ещё в конце прошлого века. Эта методика включает хождение по разным видам почвы и, что особенно интересно и физиологически обосновано, по особой «контрастной» асфальтовой дорожке, части которой искусственно нагреваются и охлаждаются. Последователи этих взглядов были Л.Н. Толстой, ходивший без обуви по парку в Ясной Поляне до глубокой осени, И.П. Павлов и многие другие известные люди.

Большинство маленьких детей любят (если им не препятствовать) ходить босиком. Однако следует выполнять определённые правила. Начинать лучше с малых и непродолжительных воздействий, например, приучать ребёнка находится некоторое время (до 3-5 минут) босиком на коврик или одеяле. В жаркие летние дни можно побегать по траве или по песку; затем можно разрешить бегать босиком по паркетному полу в комнате. Постепенно время хождения босиком дома увеличивается до 15-20 мин. Ходить же босиком во дворе в городских условиях часто бывает опасно из-за возможности пораниться о битое стекло, гвозди, тогда как на селе или даче вполне это возможно.

Некоторые родители не разрешают детям ходить босиком из-за опасности заразиться грибковыми заболеваниями кожи стоп - эпидермофитиями. Эти опасения безосновательны, так как грибки могут проявлять активность только при повышенной влажности, потливости и в тепле. Тонкая и изнеженная кожа также является благоприятной средой для размножения грибков. Если в домашних условиях, как и в детском саду, такие факторы отсутствуют, то грибки погибают. Поэтому ходить в специальных тапочках следует детям, посещающим бассейны, так как влажная среда способствует активности грибков, в остальных случаях при хождении босиком нет опасности заражения эпидермофитией.

Какую одежду лучше всего использовать с учётом гигиенических и оздоровительных требований? Детскую одежду обычно шьют из хорошо впитывающих и испаряющих влагу, тканей. Такими являются хлопчатобумажные ткани, тогда как синтетические - воздухо непроницаемые - способствуют перегреву и усиленному потоотделению, использовать их для одежды детей не стоит. Хороши для детей трикотажные изделия, особенно осенью и зимой.

Главное - одевать детей по сезону, не перегревая. В осенне-зимний период ребёнку должно быть в одежде легко, чтобы он мог свободно двигаться. Конечно, нельзя допускать и переохлаждения от чрезмерно лёгкой одежде. В жаркую погоду для мальчиков целесообразны лёгкие ситцевые, льняные или джинсовые костюмы, для девочек - лёгкие, свободного покроя платья с короткими рукавами. Гигиенической является и спортивная одежда из хлопчатобумажного трикотажа.

Лучшая обувь для детей кожаная, с каблуком не более 8 мм., прочным задником с заглаженными краями. В осенне-зимний период обувь надо приобретать на размер больше, летом - по размеру. Основное требование к домашней обуви - удобство, не стоит применять для ежедневной носки «чешки». Дома дети могут обходиться и без обуви, ходить босиком.

Следующее условие эффективного закаливания - поддержание рационального температурного режима в помещении. Ребёнок с маленького возраста должен быть приучен, хорошо себя чувствовать, при температуре в комнате не выше 18 градусов.

Итак, правильное использование теплозащитных свойств одежды и регулирование температуры помещений являются обязательными условиями эффективного пассивного закаливания.

Под активным закаливанием понимается применение закаливающихся процедур (воздушных и солнечных ванн, обливание и т. д.). Поскольку применение этих процедур насчитывает уже давнюю историю, то сформулированы принципы, обеспечивающие их эффективность и ставшие традиционными.

Первый принцип - систематичность и последовательность.

Закаливание должно проводиться ежедневно, независимо от погодных условий и занимать определённое место в режиме дня ребёнка. Перерыв в применении процедур быстро приводит к исчезновению их эффективности. Важно также соблюдать последовательность в проведении закаливающихся процедур, начиная с более щадящих и менее интенсивных воздействий с постепенным переходом к более сильным.

Следующий принцип - учёт индивидуальных особенностей ребёнка и состояния его здоровья. Уже давно было установлено, что закаливающие факторы по-разному сказываются на состоянии человека.

Можно ли начинать закаливание детей, часто болеющих респираторными заболеваниями? На этот вопрос в самой общей форме можно ответить утвердительно, однако методы и приёмы закаливания должны быть более щадящими в период выздоровления. Разумеется, во время заболевания закаливающие процедуры не применяются. Организация закаливания в каждом таком случае должна носить индивидуальный характер.

Применение закаливающихся процедур должны вызывать положительные эмоции у ребёнка. Плач и двигательное беспокойство снижают, а то и полностью ликвидируют эффект закаливания, тогда как положительные эмоции его закрепляют.

К принципам закаливания относится и комплексное использование природных факторов (воздуха, воды и солнечной радиации), следует обязательно подвергать

охлаждению закрытые одеждой участки кожи, применять полиградационные (сильные и слабые, быстрые и медленные) воздействия в покое и при мышечной работе и т. д.

Существующие методы закаливания можно разделить на 2 группы: традиционные и нетрадиционные. Первым методом является - закаливание воздухом. Пребывание ребёнка на свежем воздухе имеет важное общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин:

- Друзья мои! Возьмите посох свой, Идите в лес, бродите по долине, И в долгу ночь глубокий ваш будет сон...

Ежедневные прогулки (не менее 4 часов) детей дошкольного возраста, а также дневной сон на свежем воздухе, могут и должны быть эффективным методом закаливания ребёнка в каждой семье.

Солнечные ванны представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. В солнечном спектре инфракрасные лучи оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина Д с его антирахитическим действием, и повышают обменные процессы.

Пожалуй, самое важное влияние ультрафиолетового излучения заключается в его бактерицидности, уничтожении многих бактерий и вирусов, повышении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Следует заметить, что всё должно быть в меру. Начинать надо при температуре воздуха не ниже +19-20 градусов в течение 5-6 минут в утренние (с 8 до 11) или послеобеденные (с 17 до 19) часы. Детям лучше принимать солнечные ванны в движении, занимаясь, например, подвижной игрой; при этом должен быть обязательно надет лёгкий головной убор с козырьком. При появлении первых признаков перегревания (покраснение лица, большая потливость) ребёнка надо увести в тень и умыться прохладной водой, дать выпить немного (не холодной) воды и поиграть в спокойную игру. После приёма солнечных ванн ребёнку стоит искупаться, предварительно некоторое время, проведя в тени.

Говоря о солнечной радиации, обычно имеют в виду лето, забывая о зиме. Между тем и зимой можно подвергаться воздействию лучей солнца во время прогулок и особенно при подвижных играх. Увлекательной и одновременно оздоровительной игрой для мальчиков старшего дошкольного возраста может быть хоккей с мячом или шайбой, но проводящийся не на ледяной. А на снежной площадке, для девочек хороши прыжки со скакалкой и другие упражнения. И ничего страшного не случится, если дети, разогревшись, какое-то время будут играть без пальто.

Вода для закаливания применяется с древнейших времён и представляет собой более сильное средство, чем воздух. Наверное, нет здорового ребёнка, которому

водные процедуры не доставляют оздоровительного эффекта. Очень хорошо об этом сказал К.И. Чуковский в знаменитом «Мойдодыре»:

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушатах, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне и в бане
Всегда и везде
Вечная слава воде!

Все традиционные методы водного закаливания делятся на местные и общие. К первым относятся умывания после ночного и дневного сна, мытьё рук и ног, игры с водой. Ко вторым - обтирания, обливания, души, купания. Обливание стоп водой начинается с постепенного снижения температуры (+28,27 градусов). Через 1-2 дня температура воды снижается на 1-2 градуса. Длительность обливания 20-30 сек. Конечная температура +14,15 градусов. После обливания ноги тщательно вытираются.

Одним из популярных и действенных методов водного закаливания являются купания в открытых водоёмах, когда на организм действуют все природные факторы. Находясь в воде, ребёнок должен двигаться; лучше всего для этого подходят игровые упражнения с мячом на мелководье, которые проходят в весёлой обстановке и могут продолжаться довольно долго с пользой для здоровья.

Из нетрадиционных методов закаливания наиболее эффективным, не требующим больших затрат времени, является приём контрастного душа, когда потоки тёплой или горячей воды сменяются потоками прохладной или холодной воды. Тем самым обеспечивается тренировка нервно-сосудистого аппарата кожи и подкожной клетчатки к разнонаправленным термическим воздействиям. Вместе с тем сказывается и стимулирующий эффект на нервную систему. У детей дошкольного возраста применение контрастного душа может быть только после проведения курсов менее сильных факторов (воздушных ванн, обтираний и т. д.). Процедурой, непосредственно предшествующей приёмам контрастного душа, могут быть контрастные ножные ванны, когда ребёнок погружает ноги поочерёдно в тазы, наполненные водой разной температуры. Методика контрастного душа следующая.

После утренней зарядке ребёнок в ванной обливается от шеи тёплой (+36 градусов) водой в течение 30-40 сек., затем температура воды снижается на 2-3 градуса и действует 15-20 сек., далее процедура повторяется. Через 3-4 дня длительность обливания менее тёплой водой доводится до 30 сек.. Через 10-12 дней разница в температуре воды увеличивается ещё на 2-3 градуса и так постепенно в течение 2,5-3 месяцев разница в температуре горячей и прохладной доводится до 20 градусов у старших и до 15 градусов у младших дошкольников. По окончании каждой процедуры кожа вытирается махровым полотенцем.

Итак, если родители хотят видеть своего ребёнка здоровым, они должны его закалывать с раннего возраста. В «минимум» закаливания входит обязательное

использование неперегревающей одежды, пребывание ребёнка в помещениях при температуре воздуха не более +18 градусов, ежедневное применение контрастных воздушных или водных процедур. Одним из самых эффективных методов является сочетание циклических упражнений с закаливающими процедурами. Солнце, воздух и вода должны быть друзьями ребёнка с первых дней его жизни. Задача родителей в содружестве с медиками и педагогами дошкольных учреждений - сделать всё возможное для гармоничного вхождения этих природных факторов в жизнь каждого ребёнка.

**Консультация для родителей на тему
«Зимние прогулки с детьми»**



Зима.

Наши окна кистью белой
Дед Мороз разрисовал.
Снегом полюшко одел он,
Снегом садик закидал.

Разве к снегу не привыкнем,
Разве в шубу спрячем нос?
Мы как выйдем да как крикнем:
- Здравствуй, Дедушка Мороз!

Нам кататься, веселиться!
Санки легкие - в разбег!
Кто промчится, будто птица
Кто свернется прямо в снег.

Снег пушистый мягче ваты,
Отряхнемся, побежим.
Мы - веселые ребята,
От мороза - не дрожим.
Л. Воронкова

Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о прогулке в зимний период.

В зимнее время года родители мало времени уделяют прогулкам с детьми. Объясняют это тем, что зимой холодно. Но если внимательно осмотреться кругом, сколько можно обнаружить всего интересного в зимней природе! Ясный солнечный день. Обратите внимание на красоту зимнего пейзажа. Ослепительно ярко светит солнце, вокруг всё белым - бело, снег искрится, переливается. Воздух морозный и чистый. Очень красиво выглядят деревья, когда изморозь развесит пушистые гирлянды снега на ветках, как будто кто-то украсил их кружевами. Любуясь деревьями, попросите ребёнка высказать своё впечатление. Он обязательно скажет, что «красиво, как в снежном царстве». Если идёт снег, полюбуйтесь и медленно кружащимися снежинками. Рассмотрите их на рукавичке. Какие они, на что похожи? Придумайте как можно больше слов вместе с детьми. Обратите внимание, что все они разные, но у них есть одно общее свойство: у всех снежинок по шесть лучиков. Если вам повезло с погодой, позвольте ребёнку подержать в руке немного снега и пусть он сам убедится, что снег от тёплой ладошки тает и превращается в воду.

В сильный мороз снег хрустит под ногами. Пусть ребёнок походит и прислушается к звукам снега. А вы объясните: «Это ломаются лучики снежинок, которые от мороза стали хрупкими».

Если спокойные прогулки не очень привлекают ребенка, то на помощь придут санки и лыжи.

Что же нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!

Подходящий наряд

Некоторые родители считают, что ребёнка надо одевать теплей. Это заблуждение. Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен, в результате такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть.

Одежда для прогулки предполагается удобная и практичная. Ребёнка надо «упаковать» так, чтобы он мог активно двигаться и при этом не замерз. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Если на улице он будет бегать, снимите один слой. Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу. Самое надёжное средство от холода — воздух, чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной. Сначала на тело ребёнка надо надеть майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях.

На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители кутают его голову в многочисленные платочки, шапочки, тем самым принося вред, достаточно поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. Не забудьте взять с собой запасную пару варежек. Многие родители считают, что простуженный ребёнок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребёнка неделями в квартире — не лучший выход и заблуждение родителей. На свежем воздухе, насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего если будет морозец, следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, чтобы он не вспотел. Не надо позволять ему много двигаться, кататься с горки, достаточно пройти «за ручку» спокойным шагом, покормить птичек, понаблюдать за снегом и т.д.



Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития.

Чем же можно заняться на прогулке зимой?

Можно поиграть в следующие игры.

«Скульпторы»

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки) Представь, какой забавный получится снеговик? Чтобы ему было не скучно слепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

«Меткий стрелок»

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.

«Кладоискатели»

Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пень и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснутся.

«Необыкновенные художники»

Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

«Знакомство с деревьями»

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги! »

Украшения из цветного льда

Зимний двор кажется вам унылым и скучным? Предложите малышу украсить его оригинальными ледяными игрушками. Для их приготовления залейте в формочки для игры в песочнице или обыкновенные пластиковые стаканчики воду, подкрашенную акварелью или гуашью, опустите в нее хвостики ленточки или нитки, образующей петельку, и выставите на мороз. В результате получатся прелестные ледяные украшения, которые можно развесить на ветках окрестных деревьев. Оригинальные и яркие, такие игрушки будут радовать всех прохожих до первой оттепели.

«Снежинки»

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

«Разведчики»

Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа) будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.

«Находилки» - развивающая игра в необычном формате. Она знакомит детей с окружающим миром, развивает восприятие, внимание и зрительную память. Да и вообще, что может быть лучше игр на свежем воздухе? Правила игры. Распечатайте бланк с картинками, вложите его в твердую папку. А теперь одевайтесь потеплей и отправляйтесь с ребенком на прогулку по зимнему, предновогоднему городу. Ваш ребенок должен будет находить все, что изображено на рисунках, и отмечать находки галочкой. Или же вы вместе все находки фотографируете и делаете дома подробный фотоотчет.

Зима - отличное время для прогулок. Прогулки зимой приносят детям особенную радость, ведь только в это время года можно покататься на лыжах, санках, коньках, сходить с родителями на горку и поиграть в снежки. Но если пренебрегать правилами безопасности, то прогулка может принести не радость, а неприятные ощущения, связанные с полученными травмами. Поэтому, что бы оградить своих детей от опасности, очень важно знать и соблюдать правила безопасных прогулок.

Зимние забавы и безопасность.

Катание на санках. Вышел из подъезда и катайся! Главное, о чём Вы не должны забывать — их желание. Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации.



Разумеется кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

Катание на санках, ледянках. Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее.

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.
2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышкой лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.
6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребёнка необходимо вынуть.

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение.

1. Детям следует объяснить, что нельзя брать в рот снег и сосульки, в них много микробов, из-за которых можно заболеть.

2. Так же нужно не забыть объяснить правила игры в снежки, что снежные комочки нельзя кидать в лицо и голову, кидать нужно не с силой.

3. Рассказать, что опасно валяться в сугробах около дома, под снегом могут быть битые стёкла, железные банки о которые можно пораниться или порвать одежду.

4. Пожалуйста, напомните детям, что не стоит играть у дороги. Хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинаем с улыбки.

2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой зимнего утра.

3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.

5. Не забываем поговорить о зиме.

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7. В отпуск и выходные – только вместе!

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года — всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!

Консультации для родителей

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ

ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.



Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни. Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и,

поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

- Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

- Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

- Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

- Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

- Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

- укрепление здоровья малышей;
- полноценное физическое развитие;
- совершенствование двигательных навыков;
- формирование потребности к здоровому образу жизни.

Профилактика нарушений осанки

Консультация для родителей



Форма позвоночника - основа осанки - у детей изменяется с возрастом. Сразу после рождения ребенок испытывает различные внешние воздействия, в том числе гравитацию - главный стимул, формирующий его осанку

К концу первого года жизни у ребенка формируются физиологические изгибы позвоночника, характерные для взрослого человека. Эти изгибы изменчивы и нестойки. К 5-7 годам они становятся четко выраженными, позвоночник приобретает нормальную форму с лордозом в шейном и поясничном отделах и кифозом в грудном и крестцово-копчиковом. От характера и степени проявления физиологических изгибов позвоночника и зависит осанка человека.

Позвоночник довольно подвижен. Он может сгибаться и разгибаться вперед-назад и вправо-влево, вращаться (поворачиваться) вправо и влево, осуществлять круговые движения. В движениях позвоночника участвуют многие мышцы спины. Они разгибают туловище и удерживают позвоночник в правильном положении. Эти мышцы расположены по обеим сторонам. Состояние этих мышц также влияет на осанку человека.

Осанка - это важный комплексный показатель здоровья и гармонического физического развития, поскольку правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого.

В разные периоды роста и развития фигура ребенка меняет свои общие контуры. Неблагоприятные факторы наиболее сильное влияние оказывают на детей в период их активного роста. По этой причине в 5-7 летнем возрасте многие дети имеют вялую неустойчивую осанку, особенно при слабо развитой мускулатуре и недостаточном физическом развитии.

Неправильная осанка у детей приводит к возникновению ранних дегенеративных изменений в межпозвонковых хрящевых дисках и мешает правильной работе органов грудной клетки и брюшной полости.

Правильная осанка обеспечивает оптимальное положение и нормальную деятельность внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего организма, способствует физической выносливости. При этом главное для правильной осанки - не абсолютная сила мышц, а равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги.

У маленьких детей осанка еще нестабильная, а нагрузки часто бывают неравномерными. Нарушение осанки в раннем возрасте - это негармоничное развитие мышечной системы, неумение правильно держать тело в вертикальном положении: сведенные вперед плечи, сутулая спина, выпяченный живот. Таким образом, начинается все с нарушения правильного положения позвоночника в детстве при долгом сидении, лежании и даже стоянии. Неправильное положение тела становится привычным, а навык правильной осанки утрачивается. Особенно подвержены этой неприятности дети астенического телосложения. За их осанкой нужно бдительно следить до полного окостенения скелета (примерно до 18-летнего возраста).

К основным причинам нарушения осанки специалисты относят:



" наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;

" врожденные пороки и родовые травмы;

" перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;

" неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна;

" нерациональное питание;

" недостаточное понимание и учет педагогами и родителями возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при интенсивных занятиях спортом;

" гипокинезия - недостаток физической активности;

" подавленное состояние психики.

Формированию и закреплению навыков правильной осанки, исправлению дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм способствуют занятия корригирующей гимнастикой, которая является разновидностью лечебной гимнастики.

Мы предлагаем комплекс корригирующих упражнений, который рекомендуется для ежедневного выполнения в домашних условиях.

Задачи комплекса:

ω совершенствование навыков правильной осанки;

ω развитие и совершенствование двигательных навыков детей;

ω совершенствование защитных сил организма.

Содержание упражнений .Количество повторений

Исходное положение: *стоя у стены без плинтуса или у гимнастической стенки.*

Правильная осанка: *затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены.*

1. Принять правильную осанку у стены.

Удержаться в этом положении с напряжением всех мышц. Счет до 4-6. Вернуться в И.п. **6-8**

2. Принять правильную осанку у стены.

Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением. Счет до 4. Вернуться в И.п. **6-8**

3. Принять правильную осанку у стены.

Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц **6-8**

4. Принять правильную осанку у стены.

Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц **6-8**

5. Принять правильную осанку у стены.

Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться И.п. **6-8**

Исходное положение: *лежа на спине* в правильном положении: *голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.*

6. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в И.п. **6-8**

7. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа **6-8**

Исходное положение: *стоя.*

Упражнения в сочетании с ходьбой.

8. Принять правильную осанку в И.п. стоя.

Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки - 1-2 мин.

9. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки 1-2 круга
10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки для проверки правильной осанки перед зеркалом или партнером 1-2 круга
11. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений: полуприсед, высокое поднимание бедра (чередование 4-8 шагов) - 1-2 мин.

Игры с сохранением правильной осанки.

"Тише едешь - дальше будешь".

а) Все участники игры выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По командам водящего: "Шаг вперед!", "Два шага назад!", "Присесть!", "Кругом!" и др. - все выполняют указанные движения, стараясь сохранить правильную осанку. Ведущий после каждой команды удаляет того, кто не смог сохранить правильную осанку. Выигрывает тот, кто достигнет финиша;

б) Построение то же. Ведущий поворачивается спиной к играющим и произносит медленно: "Тише едешь - дальше будешь". После этого участники передвигаются вперед указанным ведущим способом, т.е. медленно. По команде "Стой!" ведущий поворачивается. Участники игры должны замереть, сохраняя правильную осанку. Те, кто не успел этого сделать или принял неправильное положение, возвращаются назад. Выигрывает тот, кто лучше всех сохраняет правильную осанку и делает меньше ошибок.

"Пятнашки".

Основное положение - на носках, ноги полусогнуты, пятки и колени соединены, спина прямая, руки - к плечам, голова прямо.

Принявшего такое положение пятнать нельзя.

Водящий старается догнать и запятнать того, кто не успел убежать от него и не принял основного положения.

Желаем успехов!

