

"Гимнастика, физические упражнения и ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь"
Гиппократ



Физическое воспитание в ДОУ — является важным звеном в образовании детей и, в настоящее время, приобретает еще более актуальное значение.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. С самого момента своего рождения ребёнок стремится к движениям. Конечно, вначале эти движения беспорядочны, хаотичны. Но с течением времени движения ребенка начинают приобретать осмысленный скоординированный характер. Движения приводят мышцы человека в тонус, оказывая важное влияние на общее самочувствие. В дальнейшем движениями ребенка нужно грамотно управлять. Комплекс упражнений в физической культуре в детском саду ориентирован на определенную возрастную группу. Групповые физические упражнения с детьми отличаются от монотонных, постоянно одинаковых занятий взрослых. Все занятия с детьми проводятся в увлекательной игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься, физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста. Вашего ребенка.

На занятиях по физической культуре дети:

- занимаются общеразвивающими упражнениями;
- учатся основным видам движений (ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки в длину, метание и бросание мяча);
- занимаются с мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием;
- играют в подвижные игры;
- двигаются под музыку;
- участвуют в спортивных эстафетах;
- дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки;
- укрепляют здоровье;
- развивают координацию;
- укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкость и эластичность организма.

Физкультура в детском саду.

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению

иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

Организация занятий по физкультуре в детском саду.

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду — 15-30 минут, дозированы и зависят от возраста. Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого, изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» и так далее (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик попрыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе. В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

Гимнастика в детском саду.

Помимо непосредственных занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики – 5-10 минут.

В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультминутки, дающие ребенку возможность размять тело.

Физкультурная форма для детского сада.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут красные шорты и белая футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно надеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.

Рекомендации для родителей! **СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

Фундамент физического и психического здоровья закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от Вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни. Сделать это не просто.

Если Вы с первых лет приучили ребенка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если Вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью, многое еще можно исправить. Надо только проявить настойчивость. Физическое воспитание ребенка – не простое дело. Для того, чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Ваш ребенок растет, становится все более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более четкими, уверенными, быстрыми, игры усложняются. В процессе игры ребенок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он тянется ко всему новому и очень подвижен. Не торопитесь останавливать его, лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать ее для формирования жизненно важных навыков. Одним из важных средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите Вы или нет, но Вам не остановить стремительный темп жизни.

Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем Мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Успехов Вам, уважаемые родители, в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!



Правила закаливания детей

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Основные эффекты закаливающих процедур:

укрепление нервной системы,
развитие мышц и костей,
улучшение работы внутренних органов,
активизация обмена веществ,
невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны.

Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов: проводить закаливающие процедуры систематически,

увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно, учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры, начинать закаливание в любом возрасте,

никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,

избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце, правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,

закаливаться всей семьей,

закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,

в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Основные факторы закаливания - природные и доступные —Солнце. Воздух и Вода.

Закаливающие воздушные процедуры:

Проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате малыша должна быть от 20 до 22 градусов. Проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. Сквозное проветривание проводят при отсутствии малыша в комнате.

Прогулки. Летом новорожденных можно выносить на улицу уже с первой недели жизни. Длительность первых прогулок – от 20 до 40 минут. В нашей климатической зоне детей первых недель жизни можно выносить на улицу при температуре воздуха не ниже –5 градусов на 15-30 минут. Постепенно увеличиваю продолжительность прогулок до 1-2 часов. Малыши старше 3-х месяцев хорошо переносят мороз до –10 градусов. А полугодовалые дети могут гулять и при морозе –15 градусов. До 2-3 месяцев ребенка зимой лучше держать на руках, а не в коляске, чтобы не допустить его переохлаждения.

Воздушные ванны во время пеленания. Малыша оставляют голеньким на пеленальном столике, лучше в положении на животе в течение 2-3 минут. Постепенно к 6 месячному возрасту длительность воздушных ванн следует довести до 15 минут, а к году – до 30 минут. Ослабленных детей приучают к прохладному воздуху постепенно: вначале раскрывают только ручки и ножки, а затем тельце до пояса, а через несколько недель – оставляют ребенка раздетого полностью на несколько минут (например, по 5 минут 3-4 раза в день). Летом воздушные ванны следует проводить на открытом воздухе в тени деревьев.

При первых признаках переохлаждения ребенка и появлении —гусиной кожи!, посинения губ, беспокойстве малыша следует немедленно одеть!

Закаливание водой может проводиться как местные или общие процедуры.

К местным процедурам относят мывание, обтирание, обливание, ванны.

Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка.

Традиционные водные процедуры:

Для детей с самого рождения: общие ванны с обливанием.купают ребенка как обычно при температуре воды в ванне около 37 градусов. Готовят в другой посуде воду для первого обливания температурой на 10 градусов ниже, чем в ванне (около 26 градусов). Вынимают малыша из ванночки, держат его на ладони взрослого спинкой кверху и сначала обливают ему стопы прохладной подготовленной водой, а затем спинку вдоль позвоночника до затылка. Иногда малыши от неожиданности даже вскрикивают или —кряхтят, но затем быстро привыкают к процедуре. После обливания ребенка промокают, закутывают в простую и байковую пеленки. Через 15-20 минут его переодевают. Рекомендуется каждые 3-5 дней снижать температуру воды для обливаний на один градус, доходя до температуры воды 18-20 градусов. Дети более старшего возраста, которые адаптированы к процедуре, сами требуют обливания более холодной водой после теплой ванны или душа.

Обливая малыша, приговаривайте: —с гуся – вода, с (имя ребенка) – худоба!!

Подмывание, умывание. Длится 1-2 минуты. Вначале их проводят теплой водой (28 градусов), а затем каждые 2-3 дня снижают температуру воды на 1 градус – до 22 градусов. Следить, чтобы ножки малыша перед подмыванием были теплыми! После процедуры заворачивают ребенка в пеленки на 15-20 минут. А затем переодевают.

Для детей общие влажные обтирания. Вначале готовят кожу ребенка к предстоящей процедуре. Для этого сухой фланелевой пеленкой или кусочком шерстяной ткани ежедневно утром растирают тело, руки и ноги ребенка до розового цвета. Спустя 7-10 дней можно приступать к обтиранию водой. Варежку из махровой ткани или полотенце смачивают в воде (35-36 градусов зимой и 33-34 градуса летом), слегка отжимают и обтирают руки – от пальцев к плечу, ножки – от стоп к бедру, грудь, живот, спину. Таким образом достигается сочетание действия массажа и воды. Сразу же после обтирания вытирают смоченную часть тела полотенцем до легкого покраснения кожи. Один раз в 5 дней температуру воды для обтираний снижают на 1 градус, доводя ее до 28 градусов. Продолжительность процедуры – 3-4 минуты. Лучше проводить ее перед дневным сном. Для усиления рефлекторного влияния воды на кожу можно использовать раствор соли (1 чайная ложка на стакан воды).

Интенсивные методы закаливания

К интенсивным методам закаливания относят те методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом. Промежуточное место между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры. При хронических заболеваниях верхних дыхательных путей у детей, тонзиллите, аденоидах предпочтительнее применять контрастные процедуры.

Основные виды контрастных закаливающих процедур:

- контрастные ножные ванны,
- контрастное обтирание,
- контрастный душ,
- сауна,
- русская баня.

Контрастное обливание ножек: ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей 38-40 градусов, а в другом при первой процедуре – на 3-4 градуса ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты и барахтает ими в воде, а затем —перескакивает в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Так можно менять горячие и прохладные ножные ванны 3-6 раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус, доводя до 17-12 градусов. У ослабленных детей процедуру нужно заканчивать тазом с горячей водой, а у крепких и здоровых – с прохладной. Придумайте малышам свою сказку или забавную историю, чтобы проводить контрастные процедуры в виде игры или спектакля.

Контрастный душ можно использовать для детей старше 2-х летнего возраста. При этом малыш стоит под —горячим дождеком на 1-2 минуты, а затем под —холодным на 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.

Многие дети хорошо переносят хождение по снегу босиком после адаптации к обливанию стоп прохладной водой. Важно, чтобы под снегом была земля, а не бетон или асфальт. Выходите с малышом, когда выпадет чистый снег, в удобной обуви (валеночки), которую легко снимать и одевать. Побегайте с ребенком. Если у него будут красные щечки, значит и ножки малыша теплые. Снимаете обувь и ставите на несколько секунд ножку на снег. Промокаете ее чистым полотенцем, одеваете обувь и повторяете то же самое с другой ножкой. После процедуры нужно еще немного побегать или поприсесть.

Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!