

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида № 463
городского округа Самара

Консультация для родителей
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ»



Подготовила:
инструктор по ФИЗО
Агафонова Людмила Александровна

Март 2012

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

В последнее время большую популярность приобрел оздоровительный бег, быстро приобретший славу надежного средства против «болезней века» - инфаркта, гипертонии, атеросклероза и многих других. Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все - и стар, и млад, а бегать всей семьей значительно легче - родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.

Как правило, дети до 3 лет бегать трусцой не могут, и принуждать их к этому не следует. К тому же однообразные движения без конкретной цели быстро утомляют малыша, и он теряет интерес к занятиям. Начиная с 4 лет, детей можно брать с собой на пробежку.

На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью, тренировки усложняются за счет увеличения дистанции. Нельзя изнурять малыша необходимостью пробежать, чего бы это ни стоило, запланированное расстояние. Важно, чтобы после занятий ребенок испытывал желание пробежать еще часть дистанции.

Профессор Ю. Травин предлагает курс начальной подготовки к занятиям оздоровительным бегом, который строится на чередовании бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается. Занятия должны начинаться с ускоренной ходьбы в течение 5 минут и продолжаться не менее 30-40 минут. Одевать ребенка рекомендуется легко, чтобы он не перегревался.

В первые месяцы занятий с ребенком рекомендуется щадящий режим бега, занятия можно построить следующим образом:

- а) ускоренная ходьба (3-5 минут);
- б) общеразвивающие упражнения (около 10 минут);
- в) бег (14-20 минут);
- г) ходьба (3-5 минут).

Необходимо помнить основные правила, сформулированные известным ученым Кеннетом Купером: безопасно, медленно, поступательно. Начинаем с ходьбы, затем переход на комбинацию бег - ходьба, и только потом просто бег.

При занятиях бегом с ребенком рекомендуется:

а) до начала занятий проконсультироваться с врачом;

б) соблюдать 2-часовой интервал между едой и началом тренировки;

в) за 10-15 минут до начала тренировки рекомендуется, чтобы ребенок выпил 100-150 граммов натурального фруктового сока;

г) необходимо следить, чтобы при беге ребенок дышал только через нос;

д) интенсивность нагрузки контролируется носовым дыханием: при пульсе до 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено;

е) приучайте малыша правильно ставить ногу при беге: стопа должна как бы перекачиваться с пятки на носок, с акцентом на наружную часть стопы (чуть косолапя);

ж) правильно подбирайте обувь: не пожалейте денег на хорошие кроссовки для малыша.

Лучшим местом для бега является лесной газон, но можно бегать и по асфальту. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения. В прохладную погоду не следует одевать малыша слишком тепло, чтобы избежать чрезмерного потоотделения, в жаркую погоду не одевайте ребенка в одежду из синтетических, воздухонепроницаемых тканей.

И последнее, на что необходимо обратить внимание, это правильно выводить организм малыша из состояния повышенной активности в нормальное состояние. Обычно это легко достигается спокойной ходьбой, в конце тренировки после бега нужно пройти 250-300 метров в спокойном темпе. Полное восстановление пульса к исходным данным через 10-15 минут говорит о хорошей переносимости нагрузок детским организмом.

Список использованной литературы

Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста. Воронеж, 2001.

Загин Л.В., Куликова Т.А., Маркова Т.А. Воспитателю о работе с семьей.

Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/Под ред. З.И.Бересневой. М.,2004.

Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М.,2000.

О ПОЛЬЗЕ ВЕЛОСИПЕДА

Дети обожают кататься на велосипеде, обычно легко осваивают технологию езды и часами крутят педали своих «железных коней» в компании сверстников. Многие родители опасаются, как бы это увлечение их ребенка не принесло вреда их здоровью.

Отметим, что для девочек, как и для мальчиков, езда на велосипеде совершенно безопасна. Ни на физиологическом развитии девочек, ни на их будущем материнстве и потомстве плохо поездки на велосипеде не отражаются. Тысячи велосипедисток, среди которых и чемпионы мира по велоспорту, становятся матерями, счастливыми людьми. Вредное влияние велосипеда на женский организм - досужая выдумка «скучающих кумушек».

Что касается позвоночника, то и тут опасения напрасны. Позвоночник искривляется от малоподвижного образа жизни, от слабости мышц спины и поясницы. Велосипед здесь ни при чем. Напротив, как показывают многочисленные исследования, велосипед хорошо развивает длинные мышцы тела, то есть естественный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не дает ему искривляться.

Когда ребенок едет на велосипеде, опираясь на руль руками, часть веса тела и головы падает на руки. На позвоночник нагрузка меньше. Мышцы работают, напряжены. Где тут перегрузка позвоночного столба? Ребенок то садится, то слезает с велосипеда. Преодолевая горку, встает с седла велосипеда; «танцует» на педалях. Здесь все - динамика, попеременное напряжение мышц спины и пояса, хорошее их кровоснабжение. Другое дело, что только кататься на велосипеде ребенку недостаточно. Надо делать гимнастику, плавать, ходить на лыжах, бегать, играть в спортивные игры. А обычно, полюбив велосипед, ребята, скорее всего, полюбят и другие полезные упражнения.

ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ БЫ...

Дидактические задачи: показать ребенку, что его организм очень умно устроен.

Каждый человек должен внимательно, бережно, с пониманием относиться к своему организму, ведь внутри нас живут наши помощники; учить устанавливать простейшие причинно - следственные связи и отношения.

Игровая задача: подумать и сказать, что было бы, если, бы с вами такое случилось.

Игровые действия: слушать вопрос воспитателя и ясно, четко, с опорой на полученные знания отвечать на него.

Правила игры: не мешать друг другу слушать и отвечать, при необходимости дополнять своих товарищей.

Примерное содержание вопросов:

Что было бы, если бы...

Твой скелет от тебя убежал?

У тебя не было зубов?

Твое сердце перестало работать (решило отдохнуть?)

Ты перестал дышать? Твой мозг перестал работать и отвечать на все «звонки»?

«Выбирайка». Выбрать (показать картинки) те предметы, которые помогают ушкам лучше слышать и беречь их - капли, барабан, музыкальные инструменты, варенье и др.

«Нос - ухо». Воспитатель показывает на части головы: нос, бровь, глаз..., но называет другие. Играющие должны, не отводя глаз, показывать называемые ведущим части головы и стараться не перепутать их. Кто ошибется, тот выходит из игры.

«Глухой телефон». Ведущий называет слово игроку, сидящему рядом, тот передает соседу. У последнего игрока спросить, какое слово ему передали. Все должны четко произносить слово, но так, чтобы услышал его только тот, кому говорят на ухо.

«Угадай мелодию». Дети слышат знакомые песенки, угадывают, получают жетон. Побеждает тот, кто больше заработал жетонов. (Варианты - включают любые знакомые детям звуки природы).

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида № 463
городского округа Самара

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»



Подготовила:
инструктор по ФИЗО
Агафонова Людмила Александровна

Ноябрь 2010

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни - главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности хранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребенка здоровым — это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских», условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холодной воде и т. п. Условия жизни девочек были почти такими же. В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.

Закаливание - это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам.

Список использованной литературы

Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие и воспитание детей младшего

дошкольного возраста. Воронеж, 2001.

Загин Л.В., Куликова Т.А., Маркова Т.А. Воспитателю о работе с семьей.

Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/Под ред. З.И.Бересневой. М.,2004.

Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М.,2000.

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида № 463
городского округа Самара

Консультация для воспитателей

на тему:

«БОСОХОЖДЕНИЕ»



Подготовила:
инструктор по ФИЗО
Агафонова Людмила Александровна

Май 2011

БОСОХОЖДЕНИЕ

Босохождение (хождение босиком) - ещё один вид закаливания, который своими корнями уходит в далёкое прошлое. Так, в Древней Греции босохождение было своего рода культом.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине немецким учёным-гигиенистом конца XIX века Себастьяном Кнейпом. Он приводил примеры излечения; различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням, выпавшему снегу.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги - и простуда тут как тут. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и следствие этого - снижение заболеваемости.

Кроме этого, современные учёные приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводит к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам, бессоннице. Это ещё плюс в пользу босохождения.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения в теплой комнате по ковру или половику. Рекомендуется приобрести в магазине специальные резиновые коврики с рифлёной поверхностью, которые служат замечательным

тонизирующим средством. Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью скалки, круглой палки, катая её под подошвами каждый день по несколько минут. Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле. Исследования электроэнцефалографа показали, что характер почвы по-разному действует на нервные центры. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый песок, трава, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

Список использованной литературы

1. *В. И. Теленчи* «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет.
2. *Е. Ю. Александрова* «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».
3. *А. П. Лантев* «Как закалять детей».