

Быть в движении - значит укреплять здоровье

Август 2016

Инструктор по ФИЗО 1 кв. категории Храмова Т.Ю.



Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

Формы здесь разные : туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьёй - на старт». Роль взрослого - не дать ребёнку ограничиться каким-то одним движением, нужно развивать чувство ритма, прыгучесть.

Полезно объединять в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Делать это надо тактично. Сильному предложить научить слабого, а ребёнок сам может выбрать, с кем ему позаниматься.



Памятка для родителей

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

- При правильной посадке бёдра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низкое, что голени выше уровня тазобедренных суставов.
- Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперёд, может развиваться сутулость; если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.
- Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы и ребёнок может свободно и глубоко дышать.
- Очень высокий стол вызывает подъём локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулится и сгибает туловище вперёд.

Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости (ОРЗ, атония кишечника и т.д.)

Что значит для дошкольника стоять?

Стояние, особенно в определённой позе, очень утомительно для ребёнка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать с ноги на ногу, пытается прислониться к чему-нибудь.

Помните! Наказывая ребёнка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Как не пропустить нарушений осанки ?

Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения преходящи. Если ребёнок, несмотря на правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы, нужно обратиться к врачу – ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянное напоминание о том, как правильно ходить, ничего не дадут ребёнку: этом возрасте нужно повторять упражнения от 33 до 68 раз, чтобы он понял и точно воспроизвёл это движение. Здесь на помощь придёт гимнастика – специальные упражнения, способствующие развитию правильной ходьбы и чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для развития правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить, ставя стопы параллельно. Это можно делать на дорожках, скамейках, ступеньках, стёсанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого.

Для профилактики плоскостопия можно использовать любую колючую поверхность – вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажёры, которые сейчас продаются.

Для формирования правильной осанки учите ребёнка ползать под чем-либо (стул, стол, скамейка)



Памятка «Десять советов родителям»

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.

3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость скрытое желание и т.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.

4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.

Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

5. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.

6. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

7. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. 8. Физкультура – дело серьёзное!

9. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.

10. В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.



Здоровье ребёнка - наша общая задача.

Профилактика нарушений осанки.

Дошкольный возраст период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено, скелет в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей, мышцы разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

От чего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовём лишь некоторые.

- Мебель не соответствует возрасту ребёнка. Особенно когда он долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно помнить о необходимости соответствия стульев и столов по росту ребёнка, как в детском саду, так и дома, а также не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (например, лежать на ковре), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.
- Постоянное держание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.

- Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. При правильной ходьбе масса тела равномерно распределяется на обе ноги. О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему для формирования правильной ходьбы, ребёнка надо ставить в такую ситуацию, чтобы его ноги были параллельны друг другу, например, тренировать при ходьбе по узкой дорожке, доске, бревну. Если ребёнок выполнил соответствующее упражнение и у него всё в порядке с координацией, то он в состоянии пройти вдоль палки или верёвки.
- Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).
- Неправильная поза во время сна (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком). Спать нужно на жёсткой постели, опираясь на неё костными выступами; при этом мышцы не должны быть в постоянном напряжении, поэтому нужен мягкий матрас и подушка. Лучше, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в сторону руками.

Нарушение осанки чаще развивается у малоподвижных детей, ослабленных с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Неправильная осанка не только не эстетична, но она неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальное положение грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение – не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу.

Мышцы – разгибатели (особенно, если их не укрепляли раньше) ещё слабы, поэтому дети от сидения быстро устают и стараются быстро изменить позу или встать, чтобы подвигаться. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

