

Физкультура и здоровье

Что поможет ребенку расти здоровым? Конечно, физическая активность. Недаром о пользе физкультуры для детей говорят многие педиатры. Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, в дальнейшем ускоряют процесс адаптации к обучению в школе.

Занимаясь физкультурой можно не только весело и подвижно провести время. Регулярная физическая активность в детском возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц. Физкультура необходима каждому ребёнку – особенно в дошкольном возрасте. В этот период ребёнок активно готовится к поступлению в школу, и родители должны учесть, что малыш должен быть готов к школе не только интеллектуально, но и физически.

Тренировки помогут детям избежать многих проблем в дальнейшей жизни. Так, регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных среди школьников заболеваний.

Не превращайте занятия физкультурой в соревнование или борьбу за рекорды: ребенок должен заниматься с удовольствием, не боясь наказания за неправильно выполненное упражнение. Добавить хорошего настроения во время выполнения спортивных упражнений детям поможет веселая музыка, но главное условие правильных занятий – это, конечно, добросовестное участие взрослых. Вместе заниматься физкультурой будет и веселее, и полезнее. Кстати, это касается не только упражнений, но и подвижных игр. Играйте со своими детьми!

В течение дня полезно время от времени устраивать физкультминутки. В них можно включить потягивания, повороты головы, также пойдут на пользу различные упражнения для пальцев. Если есть желание заниматься не только физкультурой, но и спортом, то можно записать ребенка в какую-либо секцию.

Спорт должен приносить ребенку радость и удовольствие. Только в этом случае он будет для него полезен!



Детские занятия в бассейне: радость и польза!

Наверное, нет на свете ребенка, который не любит игры в воде. И детсадовский возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти игры в полезное русло и обучить ребенка плаванию. Огромная радость и неоценимая польза для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные детские занятия в бассейне. Разносторонне развитый человек должен уметь плавать. Лучше всего полезные навыки закладываются в детстве. Плавание хорошо именно тем, что польза от него достигается через детскую радость и веселый досуг на воде, занятия в бассейне приносят малышам целый шквал положительных эмоций!

Зачем малышу бассейн? Плавание – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

Плавание дает детям:

- Закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета;
- Формирование правильной осанки;
- Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
- Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- Улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости;
- Положительные эмоции вашего малыша.

Самое главное – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом!

Частые вопросы, которые возникают у родителей по поводу занятий в бассейне:

Кто может посещать занятия в бассейне?

Для допуска к занятиям плаванием в детском саду требуется:

- 1.. Справка от врача-педиатра;
2. Справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз (перед приемом в плавательную группу бассейна, в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца).

Противопоказаниями для посещения могут стать наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний, заболевания глаз и ЛОР-органов, инфекционные заболевания, хронические заболевания, заболевания в острой стадии, исключающие возможность занятий.

Процедуры плавания прекращаются, если ребенок в воде перевозбуждается, у него появляются выраженные вегетативные реакции в виде «гусиной кожи», мраморности кожного покрова, синюшная окраска кожи.

Что нужно для посещения бассейна в детском саду?

- Длинный махровый халат с капюшоном;
- Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек;
- Резиновая обувь или теплые тапочки;
- Большое банное полотенце;
- Мочалка и жидкое мыло;
- Резиновая шапочка (девочкам и мальчикам);
- Очки для плавания.

Все купальные принадлежности приносят в детский сад в день занятий. После занятия относят домой – чтобы постирать и просушить перед следующим заплывом.

Основные правила посещения бассейна в детском саду

Как в любом бассейне, в бассейне детского сада также действуют свои правила посещения. Единственное только отличие заключается в том, что правила должны выполняться с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей. При подготовке к занятию по плаванию дети раздеваются в своей раздевальной до нижнего белья,

надевают поверх него свой халат, на ноги-носки и тапочки, берут свои купальные принадлежности и идут в бассейн.

Перед началом занятий осуществляется медицинский осмотр детей (волосы, кожные покровы, ногти).

Перед началом занятий детям предлагается посетить туалет. Затем тщательно моются под душем с мылом и мочалкой. После этого заходят в помещение с чашей бассейна.

Выйдя из бассейна после занятия, дети принимают душ, тщательно вытираются полотенцем, сушат волосы.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут или остаются в группе, в целях предупреждения переохлаждения детей.

А вдруг малыш простынет в бассейне?

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить туда мы больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Конечно, организм укрепится не сразу, и не исключено, что ребенок после первых занятий заболеет. Нужно вылечиться и приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начинает закаливаться.

Как малыш закаляется в бассейне?

Рекомендуемая температура воды в детском бассейне ниже температуры тела ребенка +32С, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закалывающий эффект. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспособливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь закаленный ребенок быстрее приспособливается к изменяющимся условиям внешней среды, а следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

Как проходят занятия по плаванию в бассейне детского сада?

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре.

Продолжительность занятий в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:

- Младшая группа – 15 минут;
- В средней группе – 20 минут;
- В старшей группе – 25 минут;

- В подготовительной группе –30 минут.

Занятия в бассейне проводятся подгруппами. Число детей не превышает 10 человек. Группа формируется по возрасту и физической подготовленности. Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение основными видами плавания.

Занятия по плаванию в детском саду решают задачи по формированию у воспитанников:

- Навыков плавания;
- Бережного отношения к своему здоровью;
- Навыков личной гигиены;
- Умение владеть своим телом в непривычной среде.

Обучение плаванию состоит из трех этапов:

- Привыкание к воде;
- Освоение воды;
- Овладение плавательными движениями.

Занятие по плаванию состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть проходит на суше и представляет собой физкультминутку;
2. Основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения, играют в водные игры;
3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – свободное плавание.

Все занятия с детьми проходят в игровой форме. На занятии ваш ребенок вместе с инструктором по физической культуре отправляется в увлекательное путешествие в мир игры, фантазии, здоровья.

Уважаемые родители!

Для посещения бассейна детей, убедительная просьба, придерживаться правил:

- Сдавать своевременно анализы и приносить результаты за 1-2 дня до посещения занятия в бассейне (по договоренности наш врач забирает с поликлиники анализы по средам).

- По возможности приобрести рюкзак (мешок для сменной обуви) для купальных принадлежностей в целях удобства и эстетичности.
- Повместно с ребенком разбирайте и собирайте рюкзак с купальными принадлежностями.
- После каждого посещения бассейна обязательно просушивайте халат и полотенце, постирайте шапочку, купальные плавки (купальник) и мочалку от хлора и мыла.
- При наличии короткого халата используйте дополнительно х/б штаны.
- Приучайте ребенка к самообслуживанию: одевать и снимать халат, купальные плавочки, мыться мочалкой (подмышечные впадины, паховую область, подошву ног), вытираться полотенцем. В бассейне проводится каждодневная работа по воспитанию культурно-гигиенических навыков и развитию самообслуживания.
- Интересуйтесь у ребенка содержанием занятия: какие игры и упражнения выполняли.
- Проводите беседы о пользе посещения бассейна.

Обучение плаванию проводится в игровой форме, используется различный спортивный инвентарь: надувные игрушки и круги, тонущие игрушки, плавательные доски, обручи, мячи, и другое. Количество игрушек соответствует количеству детей в одной группе. Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, преодоления водобоязни, задача максимум – овладение основными видами плавания.