PDF-XChange Editor
Click to BUY NOW!
www.tracker-software.com

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

Выпуск №2 май 2016 *Филиал №1 МБДОУ детский сад № 7*

Из жизни детского сада

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в ДОУ.

В современных условиях все ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, именно поэтому наш детский сад большое внимание уделяет физкультурно-оздоровительной работе.

В детском саду созданы благоприятные условия для физкультурно-оздоровительной работы с детьми: физкультурный зал, спортивная площадка, физкультурные уголки в каждой группе.

Для оздоровления детей используются все природные факторы: солнце, воздух, вода. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

В нашем детском саду проводится утренняя пробежка, утренняя гимнастика, физкультурные занятия в зале и на улице, ежедневная двигательная активность на прогулке, физкультурные досуги, забавы, игры и многое другое проводят воспитатели и инструктор по физическому воспитанию Вахтина Людмила Николаевна.

В нашем учреждении широко вошли в практику спортивные досуги, веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья!»- в основе которых лежит технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в совместной двигательно-игровой деятельности. Это совместная деятельность взрослого и ребенка на физкультурных досугах, направленная на развитие эмоциональной сферы, партнерских и доверительных отношений родителей и детей. Все упражнения доступны для совместного выполнения взрослым и ребенком; разнообразны по своему физическому воздействию, обеспечивают тактильный контакт.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых праздников, спортивных соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Любая спартакиада – это всегда радостное событие. Его ждут, к нему готовятся, он надолго запоминается.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Дети и спорт.

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к ребенку, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

Трудности со спортом

Полезные советы

Иногда ребенок, несмотря на все ваши старания по выбору секции, наотрез оказывается в ней заниматься спустя два-три занятия. Поговорите с ним или его друзьями, выясните причины такого поведения. Иногда дело не в самом виде спорта, а в коллективе, окружающем ребенка, или временных трудностях. Малыш может отставать от других и комплексовать по этому поводу, он может плохо себя чувствовать.

Не игнорируйте поведение ребенка и не ведите его на занятия насильно – это не принесет пользы, из-под палки высоких результатов не добиться. Лучше еще раз поговорить с ребенком и сменить секцию или временно отменить спорт совсем, заменив его на активные прогулки и занятия дома. Попробуйте походить в спортивную секцию вместе с другими детьми, друзьями вашего сына или дочки, за компанию, возможно, так будет проще.

Иногда дети спокойно ходят на занятия, но очень боятся ответственных соревнований или выступлений. Если ваш ребенок застенчив и боится публики, поговорите с тренером и на первое время не выдвигайте его на соревнования.

Иногда бывает так, что занятия ребенка непосильным грузом ложатся на бюджет родителей, в результате расставание со спортивной секцией воспринимается как трагедия. Трезво оцените не только свои физические возможности, но и будущий бюджет тренировок и поездок на сборы и соревнования. Если вы не потяните такие расходы – лучше не начинать заниматься вообще, выбрать что-то попроще.

Виды спорта для детей. Что выбрать?

Родители, хотите, что бы ваше чадо было всесторонне развитым и здоровым? Думаете отдать ребенка в спорт? И стоите перед вопросом, какой же вид спорта выбрать? Рассмотрим плюсы и минусы некоторых спортивных секций.

1. Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей. Эти виды спорта прекрасно подойдут для ребят, которые любят активные, командные игры.

Плюсы: При занятиях футболом развиваются мышцы ног и таза, а так же бег способствует укреплению всего организма; в баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений; у детей, которые занимаются волейболом, появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка; хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы;

Не рекомендуется: Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаться при резких движениях); нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии; при язвенных болезнях и астме.

2. Плавание. Плавание, пожалуй, лучший способ повысить иммунитет ребенка. Тем более все дети любят плавать в воде.

Плюсы: Постоянный гидромассаж, который улучшает кровообращение; укрепляет нервную систему ребенка; помогает правильно сформировать костно-мышечную систему ребенка; улучшает работу легких; особенно рекомендуется детям со сколиозом, сахарным диабетом, ожирением и близорукостью.

Не рекомендуется: Нельзя заниматься плаванием при различных кожных заболеваниях; при открытых ранах; при болезнях глаз.

3. Фигурное катание и лыжный спорт для детей. Лыжный спорт для детей, как известно, это вагон здоровья, но опять же, не для всех.

Плюсы: Эти виды спорта развивают опорно-двигательный аппарат; улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; повышают выносливость у ребёнка; коньки и лыжи специалисты рекомендуют и деткам со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

Не рекомендуется: Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких; астме или близорукости.

4. Восточные единоборства.

Плюсы: Восточные единоборства помогают ребятам с неустойчивой психикой контролировать свое состояние.

5. Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы. Девочки, несомненно, предпочитают именно эти виды спорта.

Плюсы: Эти виды спорта развивают гибкость и пластичность; улучшают координацию движений; способствуют формированию красивой и правильной фигуры.

Не рекомендуются: Детям с высокой степенью близорукости; детям со сколиозом нужно соблюдать особую осторожность, лучше проконсультироваться с врачом.

Если у вашего чадо нет никаких противопоказаний, вы можете выбрать любой вид спорта для ребенка. Главным образом ориентируйтесь на предпочтения своего ребенка.

PDF-XChange Editor
Click to BUY NOW!
www.tracker-software.com

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

выпуск №2 май 2016

PDF-XChange Editor
Click to BUY NOW!
www.tracker-software.com

Чтобы быть здоровым

Движение - основа здоровья.

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания. Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Советы родителям

Составляющие здорового образа жизни для детей.

1. Здоровое питание. В рационе ребенка должны присутствовать только натуральные и качественные продукты.

2. Употребление достаточного объема чистой воды. Вода является единственной жидкостью, в которой нуждается организм человека и никакими газированными напитками и соками ее не заменить.

3. Регулярные занятия физическими упражнениями. Умеренная, но регулярная физическая нагрузка укрепляет мышцы, суставы и кости растущего организма.

4. Повышение и укрепление иммунитета всеми доступными способами.

5. Достаточное количества времени для сна. Для ребенка необходимо как минимум 9-11 часов сна каждый день.

6. Соблюдение личной гигиены. Мытье рук перед принятием пищи, принятие душа ежедневно, чистка зубов, своевременная смена одежды — все эти простые правила нужно выполнять неукоснительно.

7. Совместные игры и общение с ребенком. Родителям нужно ежедневно находить возможность побыть вместе и пообщаться с детьми. Всегда интересуйтесь их страхами и проблемами, и старайтесь их немедленно решить, что положительно скажется

Прививки.

Во всем мире активно делают прививки, в развитых странах отсутствие прививок у ребенка считается плохой заботой родителей о его здоровье, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) активно пропагандирует и рекомендует прививки (вакцинацию), организует проведение прививок в слабо развитых странах. У нас в силу ряда причин родители стали бояться прививать детей, отсутствие у ребенка прививок, в некоторых семьях, стало "хорошим тоном". Причина боязни, скорее всего, в антипрививочной кампании, развернутой некоторыми некомпетентными журналистами в СМИ, а также некорректными назначениями (отменами) прививок и неправильным проведением вакцинации некоторыми участковы врачами, которые следуя инструкциям, подчас не учитывали индивидуальные особенности ребенка. Результатом частого отказа родителей от прививок стало повышение заболеваемости дифтерией и коклюшем, иногда эти болезни заканчивались смертью детей.

Чем же полезны и "опасны" прививки. "Опасность" прививок, изложенная в большинстве популярных статей, не более чем перепечатка части инструкции, где указываются побочные действия прививки. Побочные действия есть у любого лекарства (хотя бы то, что большинство лекарств невкусные), поэтому мы и стараемся не глотать их для "профилактики" ежедневно на ужин. Но побочное действие лекарства при корректном его назначении всегда менее опасно или вредно, чем то состояние организма, та болезнь при которой оно применяется. Так же и с прививками: ЛЮБАЯ ПРИВИВКА В СОТНИ РАЗ БЕЗОПАСНЕЕ, ЧЕМ ЗАБОЛЕВАНИЕ ОТ КОТОРОГО ОНА ЗАЩИЩАЕТ. Например прививка (АКДС или Тетракок) часто может вызывать подъем температуры до 38 градусов на один - два дня, а заболевания (дифтерия, столбняк, коклюш) почти всегда приводят ребенка на одну - две недели в больницу, иногда в реанимацию, чаще проходят после длительного лечения, но иногда надолго оставляют различные по степени тяжести осложнения, очень редко, заканчиваются летально.

Бесплатные прививки вакцинами, сделанными в России, делают всем детям в районных поликлиниках от дифтерии, столбняка, коклюша, полиомиелита, кори, паротита. По особым показаниям детей и взрослых в районных поликлиниках могут привить от гриппа, гепатита В.

Эффективность вакцинации - гарантия не заболеть или если даже и заболеть, то заболевание будет протекать в легкой форме.

Побочные эффекты от прививок обычно заключаются в повышении температуры до 38 градусов Цельсия и некотором недомогании, болезненности и покраснении в месте укола в течении двух дней. Тяжелые осложнения после вакцинации во многом могут быть связаны с некорректным графиком прививок, "испортившейся" вакциной, нарушением правил и техники транспортировки, хранения или введения вакцины. Тщательное врачебное обследование, составление индивидуального календаря прививок, соблюдение правил вакцинации сводит к минимуму опасность возникновения тяжелых осложнений на прививку.

В прививках важен не только индивидуальный, но и "коллективный" иммунитет, то есть чем больше людей в данной местности привиты от какого либо заболевания, тем меньше возможность эпидемии, тем меньше возможность заболеть.

Существуют и другие вакцины (от клещевого энцефалита, брюшного тифа, бешенства, желтой лихорадки и др.) которые применяют в тех районах, в которых распространено это заболевание или по другим показаниям.

Чтобы быть уверенным, что проведенная прививка защищает Вас, а так же для того, чтобы выяснить - нужна ли Вам та или иная прививка (или у Вас уже есть необходимый иммунитет), - Вы можете проверить уровень антител к интересующей Вас инфекции в крови. Такая проверка возможна до и после вакцинации от дифтерии, столбняка, полиомиелита, коклюша, краснухи, кори, эпидемического паротита, гепатита В, гепатита А, гриппа, менингита, туберкулеза, клещевого энцефалита и др.

Врач-педиатор: Андрей Соколов

Как научить ребенка прыгать на скакалке

Прыжки через скакалку позволяют детям развивать координацию движений, ловкость и быстроту, способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног.

Это замечательное упражнение и для девочек, и для мальчиков. А как же научить своё чадо прыгать на скакалке?

Запаситесь скакалками!

Обучать детей прыгать на скакалке можно начинать уже с четырёхлетнего возраста. Подберите скакалку соответственно росту ребёнка.

Покажите, как правильно держать скакалку. Возьмите её за ручки свободно, кисти не напрягайте. Скакалочка должна находиться сзади и касаться пола.

Далее научите малыша правильно вращать скакалку. Дети обычно пытаются крутить всей рукой, поправляйте их, чтобы вращали кистями (причем руки должны быть слегка согнутыми).

Когда ребёнок научится синхронно вращать скакалку обеими руками, начинайте учить его перепрыгивать. Делайте вместе с ним следующие упражнения: поднимайтесь на носки и переступайте на пятки и наоборот. Затем можно добавить скакалку, перекинуть её, преступить поочередно каждой ножкой и повторить все движения сначала. Очень хорошо помогает научить перепрыгивать через скакалку игра в салки. Крутите скакалку, а ребёнок должен перепрыгнуть через неё, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно. Сделайте игру ещё интереснее, пусть малыш, перепрыгивая через скакалку, машет руками, как птичка. Подготовительные упражнения помогут скоординировать движения руками и ногами. Со временем ребёнок научится выполнять несколько прыжков подряд. Также очень важно научить малыша правильно приземляться на носочки, упруго и мягко, опускаясь на всю стопу.

Играйте на здоровье!

Игры со скакалкой.

«Змейка».

Эта игра для самых маленьких, кто ещё не умеет перепрыгивать через скакалку . В этом случае, просто кидаем прыгалки впереди себя, и по получившейся фигуре идем ножками. Задача - пройти всю "змейку" до конца, не сходя с неё.

«Карусель».

Одна из самых известных игр. Игроки образуют круг, в его центре – водящий, у которого и находятся прыгалки. Водящий начинает вращать прыгалки так, чтобы они скользили по земле. Получается, что прыгалки делают круг. Задача игроков подпрыгнуть в нужный момент, чтобы их не задело по ногам. Во время игры водящий ускоряет темп, так что игрокам нужно быть очень внимательными, чтобы не задеть прыгалки - иначе придется выходить из игры.

«Отражения».

Эта игра для нескольких игроков. Ведущий встает в центр круга, игроки вокруг него (но не рядом: все будут прыгать со скакалкой, поэтому надо учесть, чтобы дети не задели друг друга). Ведущий начинает прыгать любым способом: на одной ноге, на двух, перекрещивая ноги или руки… Он делает 5 прыжков одним способом, потом 5 другим… Задача игроков - со второго прыжка повторить то, что делает ведущий. Если кто-то не сумел сориентироваться или повторить, он выбывает из игры.

Ветряная оспа (ветрянка).

Ветрянка (ветряная оспа) — высокозаразное острое инфекционное заболевание, протекающее с характерной пузырьковой сыпью. Чаще болеют дети, посещающие детский сад или школу — места с большим скоплением людей.

Заболевание вызывается одним из вирусов герпеса (герпесвирус 3-го типа) . Ветряная оспа — очень заразное заболевание. Вирус передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при разговоре, пребывании в одном небольшом помещении). С током воздуха ветрянка может распространяться на большие расстояния (до 20 м). Заражение также может произойти от больного опоясывающим лишаем (вызывается той же разновидностью вируса герпеса). Вирус малоустойчив во внешней среде, поэтому заключительную дезинфекцию после больного не проводят.

Больной ветрянкой становится заразным за два дня до появления высыпаний, и остается заразным в течение первых 5-7 дней после появления сыпи.

Симптомы ветрянки у детей.

Заболевание проявляет себя в первую очередь лихорадочным состоянием, резким повышением температуры тела до 39-40 градусов, головной болью. Самый яркий признак ветряной оспы – сыпь и зуд.

Сыпь в виде мелких, заполненных жидкостью пузырьков, может покрывать значительную часть тела и слизистых оболочек. Пузырьки довольно быстро лопаются и превращаются в маленькие язвочки, которые необходимо обрабатывать водным раствором зеленки или марганцовки, ацикловиром и другими мазями по назначению врача. Заживая, сыпь покрывается корочкой, которая постепенно отпадает, демонстрируя тем самым выздоровление. Обычно сыпь заживает бесследно, однако если ее расчесать – на коже после заживления могут остаться рубцы и шрамы.

У детей ветрянка протекает в более простой форме, нежели у взрослых, которые могут страдать в дальнейшем от осложнений.

Крайне редко ветряная оспа может протекать без высыпаний и пузырьков – в таком случае для уточнения диагноза необходима дополнительная консультация специалиста, поскольку медицина на данном этапе не знает ни способов предотвращения, ни средств лечения этого заболевания.

Купать ребенка при ветрянке нужно, чтобы предотвратить появление вторичной инфекции кожи. При этом нельзя пользоваться мочалкой и лучше не использовать мыло, добавляя в ванночку слабый раствор марганцовки. Создайте коже малыша максимально комфортные условия: не одевайте плотную и тесную одежду, используйте только хлопчатобумажное белье.

Лечение ветрянки.

Обычно ветрянка проходит сама собой в течение недели или 10 дней. При этом температура может нормализоваться уже через два-три дня, хотя, в некоторых случаях, она сохраняется на протяжении всего периода болезни.

Лечение ветрянки носит симптоматический характер (т.е. лечатся проявления заболевания: высокая температура, сыпь на коже). Заболевшего ветрянкой изолируют дома в течение девяти дней с начала болезни. В детских дошкольных учреждениях устанавливается карантин продолжительностью 21 день.

Если вашего ребенка беспокоит сильный зуд, скажите об этом врачу: он назначит противоаллергические средства.

При повышении температуры выше 38оС, ознобе, ребенку необходимо дать жаропонижающие.

Играйте на здоровье!

Пальчиковая гимнастика.

Зайка.

Зайка по лесу скакал, *(пальчики "скачут" по столу)*
Зайка корм себе искал. (*пальчиками обеих рук поочерёдно перебираем по столу)*
Вдруг у зайки на макушке
Поднялись, как стрелки, ушки. *(изображаем ушки ручками)*
Шорох тихий раздается:
Кто-то по лесу крадется. *(пальчики медленно идут по столу)*
Заяц путает следы,
Убегает от беды. *(пальчики быстро-быстро бегают по кругу на столе)*

Насекомые.

Дружно пальчики считаем
Насекомых называем:
(сжимаем и разжимаем пальцы)
Бабочка, кузнечик, муха,
Это жук с зеленым брюхом.
(Поочередно сгибаем пальцы в кулак)
Это кто же тут звенит?
(вращаем мизинцем)
Ой, сюда комар летит!
Прячьтесь!
(прячем руки за спину)

Засолим капусту.

Мы капусту рубим,
(Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз)
Мы морковку трем,
(Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.)
Мы капусту солим,
(Движение пальцев, имитирующих посыпание солью из щепотки.)
Мы капусту жмем.
(Интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки)

Почитайте с детьми!

Физическая культура .

Физкультура – враг болезней!
Всем известно с детских лет.
В жизни средства нет полезней
От телесных разных бед.

И душе в здоровом теле
Доброй, чистой легче жить.
Значит надо в самом деле
С физкультурою дружить.

Чтобы жизни удивляться,
Чтобы духом не стареть,
Надо ею заниматься,
Надо лень преодолеть!
(А. Мальцев)

Зарядка .

Утром сплю в кроватке сладко,
А по радио с утра
Начинается зарядка,
Значит, мне вставать пора!

Встану прямо, ноги шире
Руки кверху потяну.
Тишина во всей квартире –
Нарушаю тишину.

Раз, два, три, четыре, пять –
Вслух приходится считать.
Посмотрю по сторонам,
Мама тут, а папа там.

Вслух со мной они считают,
Упражненья выполняют.
Все здоровы, все в порядке
Наклоняться нам не лень.
Хорошо, когда с зарядки
Начинаешь каждый день!
(Е. Яхницкая)