

Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей

«Спортивный уголок дома»

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры.

При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:

делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;

избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;

позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.
2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.

Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь

буду с горки кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.

При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.

Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

Маленькие хитрости.

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь

внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны.

(Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью.

Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Простые правила для здоровья и отдыха вашего ребенка! »

С наступлением лета у родителей прибавляется забот: важно уследить, чтобы голова малыша всегда была прикрыта, и он не получил солнечного удара. Если вашему ребенку по тем или иным причинам летом некоторое время придется находиться под прямыми солнечными лучами - обязательно надевайте головной убор.

Головной убор летом защищает вас от палящих солнечных лучей, которые могут привести к проблемам со здоровьем. В жару под воздействием прямых солнечных лучей усиливается приток крови к мозгу, увеличивается нагрузка на сосуды головного мозга, повышается внутричерепное давление. В результате могут возникнуть неприятные ощущения: слабость, головокружение, мушки перед глазами, тошнота и даже обморок. В жару опасны солнечный и тепловой удары. Солнечный – это перегрев головы, во время теплового перегревается все тело. Летние развлечения в детском саду в основном проходят на свежем воздухе, а это означает, что Ваш ребенок большое количество времени проведет под солнцем в знойный день. Именно поэтому совершенно необходимо позаботиться о том, чтобы голова ребенка меньше всего страдала от жары. Это может быть шляпа, кепка.

Помните, что важно выбрать не только красивый, но и удобный вариант для ребенка. Пусть выбранный головной убор будет в пору, чтобы он не сдавливал голову и не сваливался с нее. При выборе следует учитывать и качество выбираемого изделия, ведь любой головной убор для малыша должен быть изготовлен из натуральных материалов. Свой выбор лучше остановить на светлых тонах, ведь они менее притягательны для солнечных лучей, а значит, у детей меньше шансов получить солнечный удар.

Когда ребенок жалуется на головную боль, у него очень красное лицо, то это признаки солнечного удара. Такое часто случается в жаркие дни, когда солнце находится за тучами, которые, однако, не препятствуют проникновению лучей. Уложите ребенка в темном и тихом месте. Освежите его с помощью холодных компрессов, приложенных ко лбу, часто меняйте их. Давайте ему почаще пить, желательно что-нибудь теплое. Если у ребенка наблюдается высокая температура, он теряет сознание, появляются головокружение, тошнота, рвота, немедленно вызывайте скорую помощь.

Бывает, что солнечные лучи вызывают аллергические реакции слизистых оболочек: аллергический ринит (насморк, покраснение глаз (конъюнктивит)).

«Правильная» одежда летом - это вопрос не только комфорта, но и здоровья вашего ребенка. Непокрытая голова в жару также грозит вам неприятностями со здоровьем, головной убор для ребенка летом - это не просто красивый аксессуар, а жизненная необходимость.

Однако все эти солнечные неприятности минуют и вас, и вашего ребенка, если следовать простому правилу: все хорошо в меру.

Наслаждайтесь долгожданным летом!

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА

Преимущества человека закаленного, сохраняющего здоровье и работоспособность при любых условиях, ясны каждому. Закаленный человек свободно переносит и холод и жару, не простудится от сырости, сквозняка, от того, что промокнет под дождем. Обычно под закаливанием понимают

приспособление организма ребенка к изменениям температуры окружающей среды, в первую очередь к понижениям температуры.

Закаливание нужно начинать с детства: в молодом организме, как мы уже указывали, легче образуются новые навыки и привычки, полезные для ребенка. Но для того, чтобы они закрепились, стали прочными, нужно проводить закаливание последовательно, систематически.

Не следует подвергать детей резким температурным воздействиям; приучать их к изменениям температуры надо постепенно, но настойчиво. Постепенно надо облегчать одежду детей в весеннее время, постепенно снижать температуру воды при обтирании или обливании. Таким способом можно достигнуть хороших результатов без риска для здоровья детей.

При выборе мер закаливания необходим совет врача. Так, детям, страдающим, например, малярией, противопоказаны солнечные ванны, купание в реке; некоторые дети, физически ослабленные, нуждаются в особой дозировке при проведении закаливающих процедур.

Нужно внимательно присматриваться к тому, как дети переносят охлаждение, как действует на них жара.

Здесь может иметь значение и возраст, и недавно перенесенное заболевание, и состояние нервной системы. Вместе с тем причиной отрицательного отношения ребенка к мерам закаливания нередко является его изнеженность, нежелание исполнять то, что ему непривычно.

Дети, по той или иной причине чувствительные к охлаждению, нуждаются в особом подходе, в большей постепенности при применении мер закаливания. Посоветовавшись с врачом, необходимо внести в способ проведения закаливания указанные им поправки.

Совсем отказываться от закаливания без особых причин не следует, так как для детей, резко реагирующих на охлаждение, оно как раз очень важно.

Систематическое закаливание лучше всего начинать весной или летом с тем, чтобы, видоизменяя способы закаливания, закреплять полученные за лето результаты осенью, зимой.

Из специальных мер закаливания в летнее время применяются воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, купание в естественных водоемах. Воздушные и солнечно-воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом различной температуры. Кроме температуры, здесь имеет значение и влажность и движение воздуха.

Жарким летом, когда дети весь день ходят в одних трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Но весной, когда еще нет привычки к воздуху, и в прохладные дни, которых немало и в летнюю пору, они очень полезны.

Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра; проводить их можно и на террасе, на открытом балконе. Дети должны быть совершенно обнажены или одеты в короткие трусики.

Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты. Увеличивая каждый раз продолжительность ванны, можно довести ее до часа. Начинать воздушные ванны лучше всего в тихую погоду при температуре не ниже 23—24°.

Когда создается привычка к действию воздуха на обнаженное тело, можно проводить воздушные ванны и в более прохладную погоду. Во время воздушных ванн дети должны быть в движении; в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые дни — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное число раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки в саду и т. п.

Солнечные ванны. Солнечные ванны оказывают на организм ребенка общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ в организме, повышают его сопротивляемость к различным заболеваниям. В коже под влиянием

солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D, что улучшает усвоение солей кальция и фосфора и предупреждает заболевание рахитом. Пребывание на солнце полезно также потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Но солнце может оказывать и отрицательное влияние: после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей появляются слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после ее окончания.

Солнечные ванны проводят по точно определенным правилам. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Лучше всего проводить солнечные ванны на раскладной кровати или на топчане. Можно также пользоваться подстилкой (байковое одеяло)

Ребенок ложится так, чтобы тело его было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть белым платком, панамой).

Продолжительность солнечной ванны вначале всего 4 минуты, причем ребенок меняет положение, последовательно подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по одной минуте для каждой стороны. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут.

Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны детям надо сделать обливание водой температуры 28—26° и организовать им отдых в тени в течение получаса.

Обтирание — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и ослабленным детям.

Обтирание делается следующим образом: рукавичкой, сшитой из ткани, обычно употребляемой для полотенец («вафельной», мохнатой, холщевой),

обтирают тело по частям — руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сейчас же вслед за этим растирая их сухим полотенцем до легкого покраснения. Руки и ноги обтирают, начиная от пальцев, вверх. По мере того как у ребенка создается привычка к воде, переходят к обтиранию в два приема: сразу всю верхнюю часть тела до пояса, а затем всю нижнюю часть.

Температуру воды, употребляемой для обтирания, надо с 30°, постепенно снижая, доводить до комнатной. Подготовив детей к воздействию воды обтиранием, можно переходить к обливанию.

Обливание. Для здоровых детей предварительная подготовка к водным закаливающим процедурам обтираниями в летнее время не обязательна: можно сразу начинать их с обливания при условии соблюдения правила постепенности. Первоначальная температура воды должна быть 30° (если ребенок изнежен, то 32°). Через каждые 3 дня температура воды снижается на один градус и доводится до 22—20° для 3—5-летних детей, до 19—18° для детей 6—8 лет.

В теплые дни полезно обливать детей на воздухе, в холодные, сырые и ветреные — в помещении. После обливания надо крепко растирать тело полотенцем.

Купание. Начинать купание надо при установившейся погоде, лучше всего при температуре воды 22—24°. Но если по условиям климата этого ждать очень долго, то следует подготовить детей к купанию обливаниями прохладной водой (по указанным выше правилам); тогда им можно начинать купаться и при более низкой температуре воды (20—19°).

Место для купания должно быть чистое, дно ровное. Дети должны купаться один раз в день и находиться в воде не более 5—8 минут. Нельзя допускать, чтобы у ребенка появлялась дрожь, посинение губ — такое купание, безусловно, вредно. Когда дети привыкнут к купанию, не следует

прекращать его и в более прохладные дни. В такие дни, однако, необходимо уменьшать время пребывания в воде (до 1—2 минут), после купания быстро и крепко растереть тело ребенка и тепло одеть его.

Лучшее время для купания — между завтраком и, обедом (спустя 1 1/2 часа после еды). Если это время для родителей неудобно, то детям можно купаться часов в 5 пополудни, но не перед заходом солнца; хотя вода в это время и бывает теплой, но в воздухе уже становится прохладно.

Во время купания ребенок должен находиться в движении. При благоприятных условиях детей 5—6 лет можно уже учить плавать. Обучая ребенка плаванию, прежде всего надо дать ему привыкнуть к воде.

Внимательное отношение взрослых к ребенку, уверенность последнего в том, что он всегда вовремя получит поддержку, помогают преодолеть боязнь воды, которая бывает у некоторых детей. Можно предложить детям ряд интересных, постепенно усложняющихся заданий: опираясь руками на дно, делать плавательные движения ногами; затем предложить ему попробовать проплыть короткое расстояние до обучающего его взрослого, до берега и т. д. Из указанных выше способов закаливания родители останавливаются на том, который более соответствует их возможностям, и, выбрав, проводят его систематически.

Одновременно с этими специальными мерами некоторые элементы закаливания (например, обязательное мытье до пояса и мытье ног прохладной водой) должны быть включены в обычные, ежедневно выполняемые ребенком гигиенические процедуры.

Надо научить детей старшего дошкольного возраста мыться до пояса самостоятельно: снять нижнюю рубашку, обернуть полотенце вокруг талии (чтобы вода не затекала), вымыть с мылом руки до локтей; затем, набирая в пригоршню воду, обмыть руки до плеч, лицо, шею, грудь; обтереть спину помогает кто-нибудь из взрослых. Затем ребенок перекидывает через шею полотенце и быстрыми движениями растирает тело.

Мытье ног прохладной водой — хорошее закаливающее средство. Многие

знают по опыту, как чувствительны к охлаждению подошвы у незакаленных людей и как важно с этим бороться; кроме того, ежедневное мытье ног необходимо в целях гигиены. Надо научить детей мыть ноги, пользуясь мылом и мочалкой, в отдельном тазу, поливая водой из кувшина, вытирать ноги специально выделенным для этого полотенцем или тряпкой.

Детям младшего дошкольного возраста, понятно, нужна помощь старших и при мытье до пояса, и при мытье ног.

Привычку к ежедневному мытью до пояса и обмыванию ног прохладной водой следует сохранять в течение всего года. Если условия позволяют, то можно осенью и зимой продолжать обливание или обтирание. В комнате при этом не должно быть холодно, все должно быть приспособлено к тому, чтобы водная процедура проходила быстро.