

Рекомендации для родителей.

«Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей».

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряженности и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками. Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, старших братьев и сестер, для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой. Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать в баскетбольное кольцо. Особый интерес у дошкольников вызывают действия с использованием санок, лыж, велосипеда, самоката. Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные: туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях: «Всей семьей – на старт», «Папа, мама, я – спортивная семья».

Воспитывая у детей, потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

«Как сохранить хорошее зрение?»

Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять его. Потеря зрения, особенно в детском возрасте, - это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив ко всякого рода воздействиям, именно в детстве развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте – читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения.

Надо помнить: общая продолжительность занятий в течение дня суммарно не должна превышать 30-40 минут в возрасте от 3 до 5 лет и одного часа 6-7 лет. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз с использованием переключения. Следует предоставлять детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, пойти к окну и посмотреть вдаль.

Очень важно обучать ребенка правильно смотреть телевизор, играть на компьютере. Помните, что длительные просмотры телепередач или занятия на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение. Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере для дошкольников не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора – от 2 до 5 м. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребенка (40 см.). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное освещение или искусственное. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребенка во время работы не должно быть отражающих поверхностей. Нужно избегать наклоны головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности -30-40см.

Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости.

Важно научить ребенка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стола.

Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, так как эта привычка может стать одним из провоцирующих близорукость факторов.

При покупке книги, для ребенка обращайте внимание на размер шрифта (мелкий не рекомендуется), цвет иллюстраций, длину строки, (лучше короче), тогда вы избежите ненужного переутомления глаз при чтении книг

Зрительная гимнастика.

Задачи:

- Осуществлять профилактику нарушения зрения;

- Снимать зрительное напряжения;

- Укреплять глазные мышцы.

Комплекс 1. Выполнять круговые движения глазами 1-10 раз вправо и влево, вначале быстрее, затем как можно медленнее.

Комплекс 2. Посмотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

Комплекс 3. Смотреть на кончик носа или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30см от глаз, посмотреть вдаль. Моргнуть несколько раз. Сжать веки, опять моргнуть. Повторить несколько раз.

Комплекс 4. Взгляд направлять: влево, прямо, вверх, прямо; вниз, прямо без задержки в отведенном положении

ДЫХАНИЕ - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т. д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимого для нормального функционирования организма, нужно освободить место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому, помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболеваемости.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы – параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя. (для контроля дыхания).

Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

1. Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
2. Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.
3. Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая выдох.
4. И. п. то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед; вернуться в и. п.
5. Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимая плечо, - вдох, опустить руку и плечо - выдох; тоже в другую сторону.

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, шаров. Надувание следует начинать с трех-четырех выдохов, постепенно увеличивая их количество на два-три выдоха за каждое занятие. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только через нос. Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

- дышать только носом.
- заниматься в удобной спортивной форме
- нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.
- необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.

Тренируйте сердце ребенка.

Сердце - удивительный орган – один из самых сильных и прочных. Оно способно пережить любой другой орган, кроме мозга. Выполняя работу или тяжелые упражнения, наносящие ущерб сердцу, прежде всего устают мышцы организма, а уж затем само сердце почувствует какое-то напряжение.

Ребенок должен знать расположение и функции сердца. Ему нужно давать подсказки о соблюдении правильного и здорового образа жизни:

- рассказать о пользе утренней гимнастики.
- приучать ребенка есть вовремя и по распорядку, ложиться спать в положенные часы;
- побеседовать о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе;
- своевременно лечить болезни (простуды, грипп, ангину), посещать стоматолога, потому что кариозные инфекции опасны осложнениями.

Проверить тренированность сердца можно простым способом: измерить исходный пульс, затем ребенок делает 10 приседаний, пульс измеряется снова. Он может составить от 120 до 150 уд/мин. Дать ребенку время на восстановление (1-2 мин). Если после этого времени его пульс не восстановится до конца, значит, сердце мало тренировано. На частоту сердечных сокращений оказывают влияние психические и эмоциональные переживания (крик, беспокойство, радость, испуг).

Развитие силы мышечных групп.

Под влиянием неблагоприятных внешних условий (неправильно подобранная мебель, неправильные позы, неравномерная нагрузка, приводящая к непропорциональному развитию мышц) и при неправильно подобранной физической нагрузке костная система

легко деформируется. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также опорно-двигательного аппарата. Ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли. Причиной изменения осанки может стать и избыточный вес. Лишние килограммы затрудняют работу сердечно - сосудистой системы. Важно заранее выявить возможные отклонения в формировании осанки, предупредить их возникновение.

Определение силы мышц спины.

Лечь на край скамейки и удержать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела. Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками о пол, а по сигналу взрослого он ставит руки на пояс и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. Чтобы возбудить интерес к заданию, можно использовать образ (самолет взлетел высоко, долго летит). Средняя норма для дошкольника -45с.

Определение силы боковых мышц туловища.

(правая и левая стороны)

Проводится, как и в предыдущем задании, только лежа на боку. (правом, левом). В положении лежа на правом боку фиксируется сила мышц левой стороны и соответственно в положении лежа на левом боку определяется сила мышц правой стороны. Средняя норма 20-30 с.

Оценка силы и выносливости мышц живота.

Осуществляется на основе выполнения одного из предложенных заданий.

«Ванька-встанька». И. п. сидя на коврик на полу с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются коленей. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами коленей, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается, количество повторений за 30 сек. Учитывается результат одного захода после 2-3 пробных движений.

Движение – это жизнь!