

Консультация для родителей и законных представителей на тему
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ,
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ И СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ)»

Выполнила: Юдина А.А.

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды — основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её профилактическая направленность.

Научная профилактика в педиатрии своими корнями уходит в далекую историю народной медицины. В России с древних времен детей приучали к холоду, к физическому труду. Народная мудрость усматривала в этом главный, а может быть и единственный по тем временам, источник здоровья. Русские врачи XVIII века Н. М. Амбодик, С. Г. Зыбелин, А. И. Полуниин уже тогда отмечали необходимость использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма.

Выдающиеся детские врачи Н. Ф. Филатов, А. А. Кисель, Н. П. Гундобин, Г. Н. Сперанский видели в закаливании детского организма неисчерпаемый источник здоровья детей. Ещё в 1910 г. Г. Н. Сперанский публикует первую в России книгу о закаливании детей. Научная разработка проблемы закаливания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям.

Закаливание организма — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Причем закаливание детей дает двойной положительный результат — снижение их заболеваемости и повышение полезной занятости родителей на производстве, что имеет не только социальное, но и существенное экономическое значение. Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

Организм детей данной возрастной группы находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание,

активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи — воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения.

Удовлетворение потребности ребёнка в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объёму двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия.

В детских дошкольных учреждениях физические упражнения проводят в виде групповых гимнастических занятий и некоторых спортивных развлечений. Одежда ребенка должна быть свободной и не стеснять движения. Для придания разнообразия и увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка.

Согласно «Программе воспитания в детском саду», начиная с 3-летнего возраста необходимо ежедневно проводить утреннюю гимнастику, вначале с 5—6 мин (3 года) и до 10—12 мин (6 лет). Помимо этого, предусматривается проведение физкультурных досугов 1 раз в месяц длительностью 15—20 мин для детей 3 лет и до 40 мин для детей 6 лет.

Для занятий гимнастикой необходим коврик, который важно содержать в чистоте. Гимнастические упражнения лучше проводить не раньше, чем через 30 мин после завтрака или дневного сна. Весьма важно, чтобы у детей сформировалась привычка делать утреннюю гимнастику систематически. В особенности важно проводить сеансы гимнастических упражнений после длительных малоподвижных занятий — рисования, лепки, рукоделия.

Воспитатель, медицинская сестра или родители должны освоить те упражнения, которые будут предложены детям. Рекомендуются давать задания

детям четко и ясно, без длинных, пространных объяснений, поскольку в этом возрасте трудно сконцентрировать их внимание. Рационально упростить команды, называя упражнения обобщенным образом, например: «кошка», «птичка», «паровоз» и др.

Не следует требовать от детей абсолютно правильного выполнения задания, поскольку в этом возрасте еще несовершенна координация — она находится лишь в стадии становления. Дети дошкольного возраста быстро отвлекаются при однообразных упражнениях. Занятия необходимо построить таким образом, чтобы обязательная часть, связанная с выполнением упражнений, осуществлялась динамично и сконцентрировано, а далее, во второй части, необходимо перейти к упражнениям, где в большей степени имеется игровой элемент.

Организация физических упражнений при закаливании детей предусматривает прежде всего подбор упражнений с преимущественным развитием больших мышечных групп. Необходимо чередовать упражнения большой и малой интенсивности. Продолжительность занятий для детей 4-го года жизни должна быть 20—25 мин. Вводная и подготовительная части занятий составляют 5—6 мин, основная—12—14 мин, заключительная—3—4 мин.

Эффективность занятий в особенности велика при положительном эмоциональном фоне ребенка. Не менее важно, чтобы соблюдалась постепенность в нарастании сложности упражнений и величины нагрузки на скелетные мышцы.

На 4-м году жизни дети должны полностью овладеть навыками ходьбы. Для совершенствования ходьбы детям задают разный темп. На занятиях ходьба проводится во вводной и заключительной частях.

Начиная с 4-го года совершенствуют другие формы движений. Во время бега должны появиться короткая фаза полета, координация работы рук и ног, изменение ритма бега (ускорение и замедление), бег с препятствиями — ребенок на бегу должен перепрыгнуть через веревку. Во время упражнений для развития бега и ходьбы необходимо следить за положением головы и осанки.

Дети с 3—6 лет могут ездить на велосипеде, самокате, осваивать элементы спортивных игр — бадминтона, футбола и др. Важно правильно подбирать спортивный реквизит, спортивную одежду и обувь с таким расчетом, чтобы не было переохлаждения и перегревания во время занятий.

Принципиально важно то, чтобы в занятиях с 3—4-летними детьми постепенно нарастали сложность и трудоемкость. Также постепенно в занятия включают упражнения, которые должны выполняться с использованием различных предметов и технических средств при помощи взрослых. Дети особенно любят такие упражнения. Наиболее целесообразно проводить занятия

физическими упражнениями на открытом воздухе с применением спортивных снарядов—турника, лесенки, бревна и др.

В соответствии с «Программой воспитания в детском саду» дети 3 лет должны заниматься как физической культурой на основных занятиях, которые проводят 2 раза в неделю по 15—20 мин, так и утренней гимнастикой, продолжительность которой составляет 4—5 мин. Основные занятия проводят не ранее, чем через 30 мин после завтрака или сразу после дневного сна.

Утренняя гимнастика состоит из бега, 3—4 общеразвивающих упражнений, ходьбы, бега и подскоков. Обычно гимнастику начинают с кратковременной ходьбы и медленного бега (20-30 с). После построения дети выполняют движения типа потягиваний. Для утренней гимнастики используют упражнения из числа рекомендованных для обычных занятий физической культурой: имитационные движения, движения сидя на скамье, лежа на спине и на животе. Каждое движение повторяют 4—5 раз, затем бег или подпрыгивание. Заканчивают утреннюю гимнастику спокойной ходьбой.

Бег и подпрыгивания должны быть непременной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Установлено, что именно эти упражнения являются наиболее эффективными для детей во время утренней гимнастики. Однако бег и подскоки не должны осуществляться в быстром темпе, в частности для подпрыгивания темп должен составлять 12—15 подскоков за 10 с, прыжки должны быть невысокими, следует слегка отрывать носки от пола.

Рационализация обязательных занятий по физкультуре состоит в наиболее оптимальном варианте организации детей, повышении физической нагрузки, увеличении моторной плотности занятий, включении упражнений скоростно-силового характера. При планировании прогулок 35 мин отводят подвижным играм, спортивным развлечениям и эстафетам.

К концу курса занятий физическая работоспособность по тесту у обследованных детей существенно увеличилась по сравнению с контрольной группой. Дети обследованной группы 4 раза меньше болели респираторными вирусными заболеваниями.

Таким образом, повышенный двигательный режим может быть фактором существенного снижения заболеваемости детей простудными заболеваниями.

Ещё раз о спортивных развлечениях на свежем воздухе:

Санки - один из любимых видов зимних увлечений детей. Катание начинается с небольшой пологой горки (1,5—2 м) в положении сидя с упором спины на заднюю спинку.

Самокат. Это любимый вид развлечений детей, начиная с 2—3 лет; езда на самокате сохраняет естественную позу и двигательные реакции, близкие по характеру к бегу. Обучившись катанию на самокате, дети легко и быстро обучаются езде на

двухколесном велосипеде.

Велосипед. Начинать обучение езде на двухколесном велосипеде с широкими шинами можно после того, как ребенок научился ездить на самокате. Важно следить за правильной осанкой ребенка.

Игры. Подвижные игры детей дошкольного возраста являются обязательным элементом свободного и научно организованного воспитания детей. Игры — важный процесс коллективного общения детей, социальной их адаптации. Помимо физической тренировки, дисциплинируют детей, вырабатывают черты подчинения своих интересов интересам коллектива. Задача воспитателя — правильно организовать игру, руководить действиями детей, контролировать физическое их состояние, предупреждать утомление.

Игры и занятия в воде на свежем воздухе детей 3—5 лет. К сожалению, плаванием в водоёме заниматься с детьми в детском саду или тем более в доме ребёнка, реально практически невыполнимо. Но выход есть: это стационарные бассейны внутри детских заведений и мобильные надувные или каркасные бассейны, которые можно и нужно использовать на открытом воздухе летом в хорошую погоду! Методика обучения плаванию нашей стране впервые разработана Т. И. Осокиной. Она предусматривает не только овладение навыками и развитие способности удерживаться на воде и плавать, но и закаливание. Систематические занятия плаванием снижают заболеваемость, увеличивают жизненную емкость легких, силовые показатели скелетных мышц. Однако подобное закалывающее действие плавания может быть достигнуто только при соблюдении разработанных рекомендаций.

Приучать детей к воде необходимо с 3—4 лет. Конечно, можно купаться в чистом открытом водоеме — в озере, реке, море, или же в плавательном бассейне (открытом или закрытом). Взрослые входят в мелкое место водоема вместе с ребенком. Самое необходимое на первоначальном этапе - ребёнка приучают не бояться воды. Продолжительность пребывания малыша в воде с температурой 25°C в возрасте 3-4 лет составляет 2—3 мин.

Купание и подготовка к плаванию в детском саду, в бассейне, в детском доме проводятся воспитателем, специалистом по плаванию или медицинской сестрой, получившими специальную подготовку.

На первых занятиях ребенку дают возможность освоиться в воде. Вместе с воспитателем он входит в воду и окунается. На мелком месте устраивают игры. Дети учатся передвигаться в воде. В последующем учат движениям ногами во время плавания.

В положении сидя на берегу водоема или в зале ребенок упирается сзади руками, выпрямляет ноги и совершает несколько движений вверх-вниз. Затем такие же движения делаются в воде на мелком месте водоема или плавательного

бассейна.

Освоению простых, но необходимых движений в воде помогают игры и забавы, которые разработаны Т. И. Осокиной, Г. Левиным, В. С. Васильевым.

Цапли. Дети, войдя в воду по колени, ходят, высоко поднимая ноги.

Дровосек в воде. 6—7 детей, став в круг в воде по колени, расставляют ноги шире плеч, складывают руки «в замок», поднимают их над головой, затем резко наклоняются вперед — «разрубают воду».

«Покажи, пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

Катание на круге. Ребенок надевает на себя надувной резиновый круг или садится на него и катается, подгребая руками, как веслами.

Первыми признаками утомления ребенка при плавании, как и при любом другом занятии физической культурой, являются притупление внимания, неправильное выполнение инструкций, которые дают медицинская сестра и воспитатель.

После плавания или купания следует вымыться под теплым душем, старательно вытереться полотенцем, а летом — согреться на солнце.

Противопоказаниями к купанию и плаванию в открытых водоемах и бассейнах являются эпилепсия или эпилептический синдром, заболевания почек и печени, активные формы туберкулеза. Нельзя купаться детям с повышенной температурой, с проявлениями острых заболеваний желудочно-кишечного тракта. Для плавания детей в закрытых плавательных бассейнах детского дома необходимо разрешение педиатра, а детского сада необходимо разрешение дерматолога.