

Консультации для родителей

Здоровье детей

Понятие «физическое воспитание» – о чём говорит уже сам термин – входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что также как и воспитание, представляет собой процесс решения определённых воспитательно-образовательных задач, характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса.

Отличительные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребёнка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских» условиях: ходили круглый год босиком и в облегчённой одежде, купались в холодной воде и т.д. Условия жизни девочек были почти такими же. В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.

Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам.

Босохождение

Босохождение (хождение босиком) – ещё один вид закаливания, который своими корнями уходит в далёкое прошлое. Так, в Древней Греции босохождение было своего рода культом.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине немецким учёным-гигиенистом конца XIX века Себастьяном Кнейпом. Он приводил примеры излечения различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням, выпавшему снегу.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги – и простуда тут как тут. Закаливание делает стопы ног менее чувствительными к колебаниям температуры и следствием этого является снижение заболеваемости.

Кроме этого, современные учёные приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводит к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам, бессоннице. Это ещё плюс в пользу босохождения.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по ковру или половику. Рекомендуется приобрести в магазине специальные резиновые коврики с рифлёной поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством. Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью скалки, круглой палки, катая её под подошвами каждый день по несколько минут. Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле. Исследования электроэнцефалографа показали, что характер почвы по-разному действует на нервные центры. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый песок, трава, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

Оздоровительный бег

В последнее время большую популярность приобрёл оздоровительный бег, быстро приобретший славу надёжного средства против «болезней века» – инфаркта, гипертонии, атеросклероза и многих других. Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все – и стар, и млад, а бегать всей семьёй значительно легче – родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.

Как правило, дети до 3 лет бегать трусцой не могут, и принуждать их к этому не следует. К тому же однообразные движения без конкретной цели быстро утомляют малыша, и он теряет интерес к занятиям. Начиная с 4 лет детей можно брать с собой на пробежку.

На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью, тренировки усложняются за счёт увеличения дистанции. Нельзя изнурять малыша необходимостью пробежать, чего бы то ни стало, запланированное расстояние. Важно, чтобы после занятий ребёнок испытывал желание пробежать ещё часть дистанции.

Профессор Ю Травин предлагает курс начальной подготовки к занятиям оздоровительным бегом, который строится на чередовании бега с ходьбой, причём от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается. Занятия должны начинаться с ускоренной ходьбы в течение 5 минут и продолжаться не менее 30-40 минут. Одевать ребёнка рекомендуется легко, чтобы он не перегревался.

В первые месяцы занятий с ребёнком рекомендуется щадящий режим бега, занятия можно построить следующим образом:

- а) ускоренная ходьба (3-5 минут);
- б) общеразвивающие упражнения (около 10 минут);
- в) бег (14-20 минут);
- г) ходьба (3-5 минут).

Необходимо помнить основные правила, сформулированные известным учёным Кеннетом Купером: безопасно, медленно, поступательно. Начинаем с ходьбы, затем переход на комбинацию бег – ходьба, и только потом просто бег.

При занятиях бегом с ребёнком рекомендуется:

- а) до начала занятий проконсультироваться с врачом;
- б) соблюдать 2-часовой интервал между едой и началом тренировки;
- в) за 10-15 минут до начала тренировки рекомендуется, чтобы ребёнок выпил 100-150 граммов натурального фруктового сока;
- г) необходимо следить, чтобы при беге ребёнок дышал только через нос;
- д) интенсивность нагрузки контролируется носовым дыханием: при пульсе до 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено;
- е) приучайте малыша правильно ставить ногу при беге: стопа должна как бы перекачиваться с пятки на носок, с акцентом на наружную часть стопы (чуть косолапя);
- ж) правильно подбирайте обувь: не пожалейте денег на хорошие кроссовки для малыша.

Лучшим местом для бега является лесной газон, но можно бегать и по асфальту. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения. В прохладную погоду не следует одевать малыша слишком тепло, чтобы избежать чрезмерного потоотделения, в жаркую погоду не одевайте ребёнка в одежду из синтетических, воздухо непроницаемых тканей.

И последнее, на что необходимо обратить внимание, это правильно выводить организм малыша из состояния повышенной активности в нормальное состояние. Обычно это легко достигается спокойной ходьбой, в конце тренировки после бега нужно пройти 250-300 метров в спокойном темпе. Полное восстановление пульса к исходным данным через 10-15 минут говорит о хорошей переносимости нагрузок детским организмом.

Десять советов родителям

Совет 1. Приучайте ребёнка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.

Совет 2. Помните, нельзя сокращать время сна, требующегося для восстановления физического и психического здоровья.

Совет 3. Гуляйте с ребёнком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют защитные силы организма.

Совет 4. Одеваете ребёнка в соответствии со временем года в практичную, удобную, лёгкую, не затрудняющую движение одежду.

Совет 5. Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребёнка, необходимом для его роста и правильного развития.

Совет 6. Поддерживайте познавательные интересы ребёнка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос, вместе с ним ищите ответы на его «почему?».

Совет 7. Беседуйте с ребёнком, учитесь его слушать, развивайте речь – залог хорошей учёбы в будущем.

Совет 8. Дозируйте время и информацию, получаемую ребёнком при просмотре телепередач.

Совет 9. Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают. Не забывайте, что чем меньше ребёнок, тем труднее ему длительно заниматься однообразной деятельностью.

Совет 10. Чаще хвалите своего малыша, ободряйте словом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним – не отделяйтесь игрушкой или сладостями!