

МАДОУ ЦРР - Детский сад № 29 г. Кызыла

Здоровей-ка

Выпуск № 1

Тема: Неприятная вещь - плоскостопие.

*Здоровый человек –
самое драгоценное произведение природы.*

*Томас Карлейль,
Британский писатель, историк и философ*

Подготовила: инструктор по ФИЗО Зайцева
О.В.

Кызыл 2021г.

В современном мире с его высокими технологиями, большими городами, километрами асфальта и т. и. нарушения биомеханики стопы стойко занимают одно из лидирующих мест в ряду проблем опорно-двигательного аппарата. Люди настолько часто сталкиваются с плоскостопием, что многие перестали воспринимать его как реальную проблему.

Так ли безобидно плоскостопие?

Плоскостопие - это не только невозможность носить каблуки и боли в ногах. Любое плоскостопие сказывается на осанке, может быть причиной косоного стояния таза, излишнего напряжения отдельных групп мышц, связок и т. д. В свою очередь, очень напряженная связка или мышца может пережать находящуюся по соседству вену, что нарушит венозный отток и будет способствовать, например, варикозному расширению. Утрата амортизирующей функции стопы приведет к раздражению головного и спинного мозга, т. к. энергия удара стопы о поверхность не гасится, а в полной мере передается на осевой скелет. Последствия: головные боли, утомляемость, близорукость.

Откуда берется плоскостопие?

Стопа устроена очень сложно. В этой маленькой части нашего тела 23 кости, множество связок, мелких мышц, сложнейшая нервная и сосудистая сеть... И все это для того, чтобы обеспечить во время ходьбы амортизацию и правильное распределение нагрузки по всему осевому скелету.

Для нормального формирования стопы необходима достаточная нагрузка на своды. Поэтому дети так любят ходить босиком, особенно по земле. А стопа современных людей, живущих на ровном бетонном полу, в окружении асфальтированных улиц, не выполняет своей функции.

Плоскостопие обычно бывает при слабых мышцах и связках стопы. Такому ребенку просто необходимо укреплять стопу. Для этого есть *специальные упражнения и средства*.



катание валика



ходьба по песку



УПРУГИЕ СТЕЛЬКИ



Какую обувь покупать детям?

1. Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и в ширину на 0,5-1 см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.
2. Не рекомендуется покупать подержанную обувь.
3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребенка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.
4. Обувь не должна изменять естественной установки пальцев (мизинца и большого), занимаемой ими при нагрузке, босой стопы.
5. Ботинок должен иметь закрытый и твердый задник. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной.
6. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водонепроницаемой, из гибкого и эластичного материала.

Ориентировочные сроки проверок, не пора ли сменить обувь?

До 4 лет	Каждые 3-4 недели
До 10 лет	Каждые 8-12 недель
12 - 15 лет	Каждые 16-20 недель
Старше 15 лет	Каждые полгода

Бездомный заяц.

Цель: Учить детей быстро бегать, занимать свое место в определенном круге. Развить ловкость, внимательность.

Из числа играющих выбирается бездомный заяц и охотник. Остальные игроки (зайцы) чертят кружки, встают в них - это их домики. По сигналу бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен быстро убежать, так как уже он становится бездомным и охотник гонится за ним. Если охотнику удастся поймать (запятнать) зайца, который остался без дома, то они меняются ролями.

Охотник.

Дети встают в круг и считалкой выбирают «охотника», разбегаясь от него на последние слова.

Ведущий:

Ты - хомяк,

А ты - хорек.

Ты - зайчишка, прыг да скок.

Ты - лисица,

Ты - куница,

Ты - бобриха - мастерица.

Ты - охотник, Ой, - беда! Разбегайтесь кто куда!

«Охотник пытается запятнать детей.

МАДОУ ЦРР - Детский сад №29г.Кызыла

Здоровей-ка

Выпуск № 2

Тема: Движения в развитии ребенка.

Подготовила: инструктор по
ФИЗО Зайцева О.В.

Кызыл 2011.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Для этого, наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, необходимо удовлетворить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале они

беспорядочны, но постепенно начинают приобретать более координированный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь действовать в соответствии с образцом так же ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.

Каково же мнение разных специалистов о значении двигательной активности?

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное её удовлетворение особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движения - это предупреждение разного рода болезней, эффективное лечебное средство.

По мнению психологов, маленький ребёнок - деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях приходят к ребенку через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение - важное средство воспитания.

Двигаясь, ребенок не только познает окружающий мир, но учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение - истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у старших детей - форма проявления этих

важных человеческих качеств.

Чаще всего в целях двигательной активизации дошкольников используют игры.

В играх развивается ловкость, быстрота, дети становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность. У них воспитываются чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи и честности.

/Журнал «Инструктор по физкультуре»/

Игра «Мы топаем ногами»

Малыш и мама становятся друг напротив друга. Между ними - игрушки, кегли или кубики, поставленные по кругу (диаметр круга 2 метра). Мама медленно произносит стишок, а ребенок выполняет движения в соответствии с текстом:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

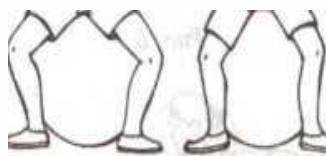
Мы руки подаем (берут друг друга за руки).

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

По сигналу мамы «Стой!» малыш должен остановиться.

Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.



Puc. 2

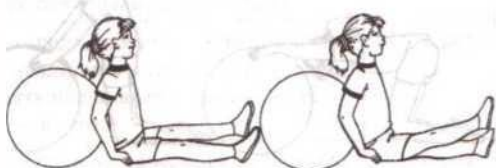


Puc. 4

Puc.3



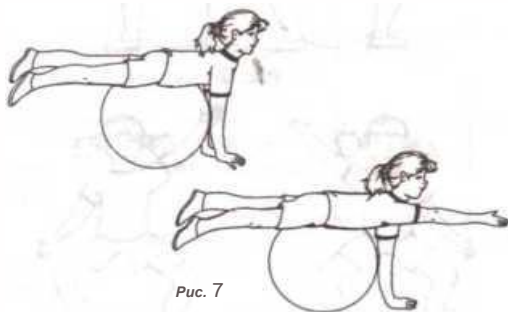
Puc. 6



Puc. 5



Puc. 8



Puc. 7

МАДОУ ЦРР - Детский сад №29

Здоровей-ка

Выпуск № 3

Тема: Фитбол - гимнастика для детей.

*Здоровый человек –
самое драгоценное произведение природы.
Томас Карлейль,
Британский писатель, историк и философ*

Подготовила: инструктор по ФИЗО Зайцева
О.В.

Кызыл 2021.

Немного истории.

С древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечений. Родоначальницей игр принято считать Англию. В настоящее время мячи различной упругости, размеров и веса используются в спорте, педагогике, медицине для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

В 1955 году швейцарский врач физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах впервые применила фитболы с лечебной целью. Различные лечебные оздоровительные программы по фитбол-гимнастике применяются в странах Европы уже более пятидесяти лет. Их опыт работы подтвердил, что упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и обладают положительным оздоровительным эффектом.

Воздействие фитбола на организм.

За счет вибрации при выполнении улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников (А. А. Потапчук, М. Д. Дидур, 2001). Упражнения на мяче способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, благотворно влияют на суставы, увеличивая их подвижность и эластичность.

Требования к проведению упражнений на мячах.

1. Мяч должен быть подобран согласно росту ребенка. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними должен быть 90 градусов или чуть больше.
2. Осанка: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты врозь, стопы параллельны и прижаты к полу. Руки опущены вниз,

пальцы придерживают мяч.

3. Следует надевать удобную одежду, без копок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами для предотвращения повреждения мяча.
4. При выполнении на мяче упражнения лежа (на спине или животе) контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

Примерный комплекс упражнений.

- Ходьба, руки на поясе, ходьба на носках, на пятках.
- Бег.
- Ходьба «погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны - вдох, обхватить руками плечи - выдох.
- И. и. - стоя, подбросить мяч двумя руками и поймать.
- И. и. - Сидя на мяче, руки перед собой, ноги на ширине плеч. Хлопки в ладоши (рис. 2).
- И. и. - сидя на мяче, руки опущены вниз, спина прямая. Поочередное поднимание прямой руки - вдох, вернуться в и. и. - выдох (рис. 3).
- И. и. - сидя на мяче, руки опущены вниз, поочередное поднимание согнутой в колене ноги до уровня мяча (рис. 4).
- И. и. - сидя на полу упор сзади, опора на кисти, мяч за спиной, ноги вместе. Поднимание прямой ноги (рис. 5).
- И. и. - лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы на мяче. Катание мяча от себя, к себе (рис. 6).
- И. и. - лежа на спине, зажав мяч между стопами. Поднять мяч, затем опустить в и. и.
- И. и. - Лежа животом на мяче, опираясь на пол кистями и стопами. Поднять вверх - вперед правую руку, опустить в и. и. То же другою рукой (рис. 7).
- И. и. - стоя парами лицом друг к другу. Перекатывание мяча.
- И. и. - стоя на коленях перед мячом, кисти рук на мяче. Поднять голову - вдох, наклонить вперед, опустить голову - выдох.
- Ходьба на наружном своде стоп, на пятках, следить за осанкой.
- Проверка осанки у стены, при этом затылок, лопатки, ягодицы и пятки должны касаться стены.

«Ешьте на здоровье!»

Соя, фасоль, горох - удивительная пища. В них содержатся фито вещества, которые укрепляют кости, поддерживают здоровье сосудов и кровеносной системы, имеются данные что эти вещества служат для профилактики рака. Это прекрасные источники клетчатки, белков и минеральных веществ. При этом в них совсем нет жиров!

«Рыба и память»

Рыбная диета помогает избежать проблем с памятью, поскольку в ней содержится большое количество жирной кислоты «Омега-3». Она также содержится в орехах, овощах, но в гораздо меньших количествах.

«Еда против депрессии»

Ананас - из-за наличия множества различных ферментов даже врачи иногда назначают для лечения расстройств центральной нервной системы.

Арахис - содержит тиамин - "витамин оптимизма". Бананы - рекомендуют при профилактики агрессивных проявлений, содержащиеся в нем вещества стимулируют выработку серотонина, который важен для нормального функционирования нервной системы.

Грецкие орехи - необходимы для процесса кроветворения, для поддержания тонуса, поскольку в них, как и в клубнике, много железа и «антидепрессивного» магния, которого также много в какао и шоколаде, сое, лесном орехе.

Овсянка - это тот же магний и тиамин, вещество которое называют «витамином оптимизма».

МАДОУ ЦРР - Детский сад №29

Здоровей-ка

Выпуск № 4

Тема: Здоровье и питание.

*Здоровый человек –
самое драгоценное произведение природы.
Томас Карлейль,
Британский писатель, историк и философ*

Подготовила: инструктор по ФИЗО Зайцева
О.В.

Кызыл 2021.

ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ

Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требуют твои голод и жажда..

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить Сократ

Болезнь человека не красит.

Фраза «Люблю поесть» достаточно распространена. Большинство людей проявляет несколько повышенный интерес к пище.

Здесь надо учитывать, что сохранение здоровья зависит от качества, разнообразия и ритмичности питания. Вредны и недостаточность питания, и излишество в еде.

Суточный рацион питания должен быть построен так, чтобы не происходило увеличения веса. А увеличивается он в том случае, если поступление энергии с пищевыми продуктами больше энергии её затрат. Стабильный ритм питания способствует правильному пищеварению, хорошему усвоению пищи, предупреждает раннее старение. Известно, что лучше есть понемногу, но часто. Специалисты рекомендуют принимать пищу четыре раза в день в одно и то же время суток. Завтрак должен составить примерно 30% суточного рациона, второй завтрак - 15-20%, обед - 40- 45%, ужин - 10%, и съесть его нужно за 1,5-2 часа до сна. Таковы вкратце принципы рационального питания. Наряду с этим существует множество оригинальных рекомендаций по составлению рациона, разработаны специальные диеты.

«Особенности питания детей»

Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того,

насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

При организации питания необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку он особенно чувствителен ко всяким нарушениям как в количественном, так и в качественном составе пищи.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.

Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.

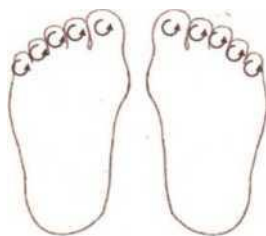
Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.

Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

СТОПА

1. Поглаживание кончиков пальцев (рис. а).
2. Поглаживание подъема стопы (рис. б).
3. Растирание спиралевидное («Восьмерка») (рис.в).
4. Растирание прямолинейное («Семерка») (рис. г).
5. Растирание кругообразное («Ноль») (рис. д).

После растирания проводят активные и пассивные движения: сгибание, разгибание и вращение. Эти приемы выполняются как левой, так и правой рукой. Завершается массаж поглаживанием.



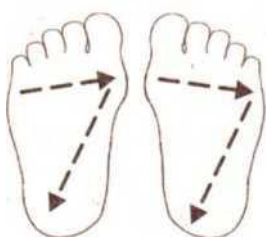
а



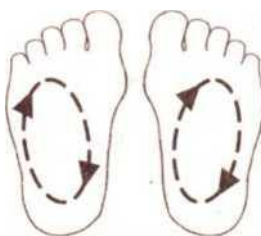
б



в



г



д

МАДОУ ЦРР - Детский сад №29

Здоровей-ка

Выпуск № 5

Тема: Как сделать массаж дошколёнку?

*От здоровья, жизнерадостности детей зависит их
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы...*

(В.Л. Сухомлинский)

Подготовила: инструктор по ФИЗО
Зайцева О.В.

Кызыл 2021 г.

ОБЩИЕ СЕДЕНИЯ О МАССАЖЕ

Детский массаж - это один из самых удивительных способов воздействия на организм ребенка. Непродолжительное воздействие на поверхность тела влияет на работу многих органов.

Массаж полезен в любом возрасте, но для детей он особенно важен. Несколько курсов оздоровительного детского массажа значительно ускорят не только физическое, но и умственное развитие малыша, будут способствовать возникновению двигательных навыков и их дальнейшему совершенствованию. Детский массаж успешно помогает справиться с такими проблемами, как кишечные и мышечные колики, гипертнус, а также способствует развитию умений и навыков ребенка. Вовремя сделанный массаж поможет предотвратить или справиться с такими заболеваниями как косолапость, плоскостопие. Он прост в исполнении, не дает побочных эффектов и служит для поддержания здоровья.

О ПОЛЬЗЕ МАССАЖА

Организм дошкольника находится в состоянии развития, роста, постоянного изменения, и любое воздействие, в том числе и массаж, оказывают на него гораздо большее влияние, чем на организм взрослого, уже сформировавшегося человека. Он способствует не только оздоровлению и лечению ребенка, но быстрому и гармоничному его психофизическому развитию

Под воздействием массажа в организме человека происходит ряд местных и общих реакций, в результате этого сложного биологического процесса нормализуется деятельность всех органов и систем:

- Улучшается питание (а значит, и рост) костей и мышц;
- Массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы ребенка;
- Улучшаются обменные процессы в тканях;
- Нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

Массаж входит в комплекс лечебных мер при самых разнообразных заболеваниях, к которым относятся:

- Нарушения развития или заболевания костномышечной системы (плоскостопие, косолапость, искривление нижних конечностей);
- Нарушения нормальной функции позвоночника

(нарушения осанки, сколиозы, кривошея и др.);

- Нарушения деятельности пищеварения;
- Нарушение обменных процессов (ожирение или снижение массы тела).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ МАССАЖА

К ним относятся:

- Острые инфекционные заболевания;
- Острые воспалительные заболевания кожи;
- Любые заболевания крови;
- Туберкулез костей и суставов;
- Врожденные пороки сердца;
- Сахарный диабет;
- Опухоли любой природы, грыжи;
- Рахит, обострение любых хронических заболеваний;
- Плохое самочувствие ребенка.

Массаж показан всем здоровым людям.

МАССАЖ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

На формирование осанки значительно влияет форма ног и стопы. При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод, а внутренний свод служит рессорой, обеспечивающей эластичность походки. Для предотвращения различных отклонений развития ног в дошкольном возрасте (плоскостопие, косолапие, кривизна ног) рекомендуется делать массаж в сочетании с гимнастическими упражнениями.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

СИДИТ БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ

Сидит белка на тележке,

Раздает она орешки:

(Круговой массаж пяточки).

Мишке толстопятому,

(Нажимаем на большой пальчик ноги).

Зайнышке усатому,

(На второй пальчик).

Воробью,

(На четвертый пальчик).

Синичке!

(На мизинчик).

Кому - роток, кому - в лапочку!

(Поглаживание по стопе).