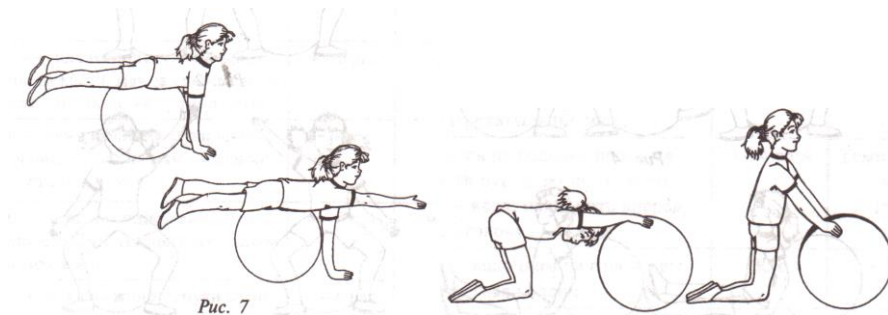
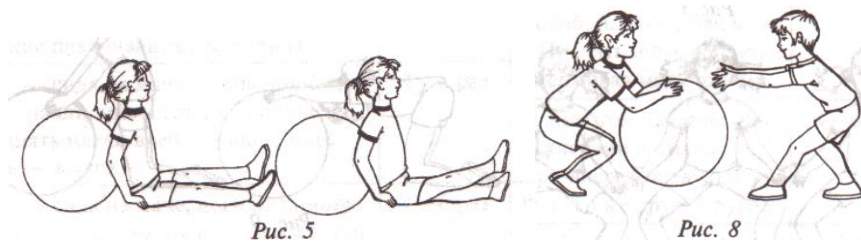
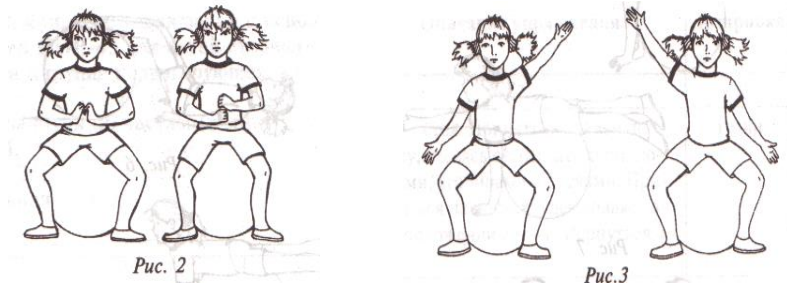


Здоровей-ка

Выпуск № 1

Тема: Фитбол – гимнастика для детей.



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

Подготовила: инструктор по ФИЗО
Баранова Е.А.

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. п. – стоя. подбросить мяч двумя руками и поймать.
- И. п. – Сидя на мяче, руки перед собой, ноги на ширине плеч. Хлопки в ладоши (рис. 2).
- И. п. – сидя на мяче, руки опущены вниз, спина прямая. Поочередное поднятие прямой руки – вдох, вернуться в и. п. – выдох (рис. 3).
- И. п. – сидя на мяче, руки опущены вниз, поочередное поднятие согнутой в колене ноги до уровня мяча (рис. 4).
- И. п. – сидя на полу упор сзади, опора на кисти, мяч за спиной, ноги вместе. Поднятие прямой ноги (рис. 5).
- И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы на мяче. Катание мяча от себя, к себе (рис. 6).
- И. п. – лежа на спине, зажав мяч между стопами. Поднять мяч, затем опустить в и. п.
- И. п. – Лежа животом на мяче, опираясь на пол кистями и стопами. Поднять вверх - вперед правую руку, опустить в и. п. То же другою рукой (рис. 7).
- И. п. – стоя парами лицом друг к другу. Перекатывание мяча.
- И. п. – 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.

Здоровей-ка

Выпуск № 2

Тема: Здоровье вокруг нас!

проводить под открытым небом, защитив при этом место игр от ветра.

Влажные обтирания производят смоченной в воде и отжатой тканью (рукавицей), куском чистой фланели. Сначала обтирают верхние конечности по направлению от пальцев к плечу, затем ноги по направлению от стопы к бедру, далее грудь, живот и в последнюю очередь спину. Важно помнить, что каждую часть тела после обтирания необходимо вытереть насухо до легкого покраснения кожи, точно так же, как при сухом обтирании. При этом сочетают действия водной процедуры с массажем. Длительность одной процедуры 1-2 мин. По окончании обтирания ребенок должен быть тепло одет. Начальная температура воды 35-36 °С, конечная температура 30 °С (ниже - в зависимости от реакции ребенка). Общие обливания можно проводить в ванне, при отсутствии последней - в тазу.

Какие пищевые продукты помогают стать закаленными?

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

2. Напиток «защиты» - морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода - она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

*Единственная красота,
которую я знаю, - это здоровье.*

*Генрих Гейне,
немецкий поэт*

Подготовила:
инструктор по ФИЗО
Баранова Е.А.

Кызыл - 2011 г.

Закаливание или первый шаг на пути к здоровью.

Известно изречение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Разумное, рациональное использование этих естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Закаливание повышает также неспецифическую устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции.

Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются: постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);

систематичность (закаливание будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов);

комплексность – закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;

учет индивидуальных особенностей при закаливании необходимо принимать во внимание и рост, и пол, и состояние здоровья, а также местные климатические условия и привычные температурные режимы.

При закаливании детей необходимо в первую очередь помнить, что у них каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне, должна доставлять радость и удовольствие. Положительные эмоции

полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Наилучшим способом достижения положительных эмоций при закаливании детей является введение в закаливающую процедуру элементов веселой игры. Привлечение детей к закаливанию служит пример родителей, отсюда понятна важность действенности пропаганды закаливания среди слоев населения. Существуют закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем (воздушно-солнечные ванны); закаливание водой (обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби); хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания, оно широко пропагандируется и практикуется во многих странах.

Умывание. Это самый доступный в быту вид закаливания. С конца первого года жизни дважды в день, утром и вечером, личико, шейку, ручки до локтей ребенка моют прохладной водой. Начинать надо с воды, имеющей температуру 30-32 °С, постепенно снижая ее до комнатной температуры, а затем использовать воду из-под крана (но не ниже 18 °С). Детям полутора лет рекомендуется обмывать и верхнюю часть грудки. После этого малыша растирают махровым полотенцем до легкого покраснения кожи.

Гигиена. Обычное купание в ванне тоже можно использовать как закаливающую процедуру: после купания ребенка обливают водой контрастной температуры (на 1-2 °С ниже, чем температура в ванне). После этого ребенка насухо вытирают.

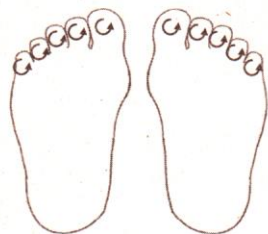
Местная ванна. Игра с водой может быть использована для закаливания как местная ручная ванна. Следует помнить, что кисти рук (так же как и стопы) являются важными зонами-теплообменниками: через эти области отводится 70% тепла. При играх с водой ее температура не должна быть ниже 28 °С. Наблюдая за реакцией детей, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, переохлаждения организма.

В теплое время года после предварительного закаливания воздухом игры с водой и обливание можно

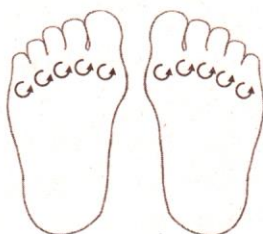
СТОПА

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.



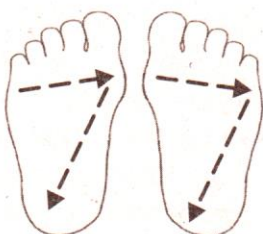
а



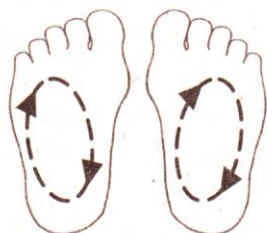
б



в



г



д

МАДОУ ЦРР – Детский сад №29

Здоровей-ка

Выпуск № 3

Тема: Как сделать массаж дошколёнку?

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

В. А. Сухомлинский

Подготовила:
инструктор по ФИЗО
Баранова Е.А.

Кызыл 2011 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 костно-мышечной 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).

Заиньке усатому,

(На второй пальчик).

Воробью,

(На четвертый пальчик).

Синичке!

(На мизинчик).

Кому – роток, кому - в лапочку!

(Поглаживание по стопе).

