

БИБЛИОТЕКА НАШЕЙ ГРУППЫ

азбука здоровья



Коррекционная группа № 5
МАДОУ д/с № 11
комбинированного вида
городского округа город
Нефтекамск Республики
Башкортостан

Материалы
книги собраны
педагогами и
родителями

НАША СЕМЬЯ СО СПОРТОМ ДРУЖНА

Практические советы семейного опыта

Автор идеи и руководитель проекта:

Файзуллина Светлана Владимировна – воспитатель
коррекционной группы № 5 МАДОУ д/с № 11 городского
округа г. Нефтекамск Республики Башкортостан

Составители:

Воспитатели, дети и родители коррекционной группы № 5
МАДОУ д/с № 11 комбинированного вида городского округа г.
Нефтекамск Республики Башкортостан.

Авторы иллюстраций: родители детей коррекционной группы
№ 5 МАДОУ д/с № 11 комбинированного вида городского
округа г. Нефтекамск Республики Башкортостан.

Печать:

Бариева Марина Николаевна – воспитатель коррекционной
группы № 5 МАДОУ д/с № 11 городского округа г. Нефтекамск
Республики Башкортостан

Проект разработан по заказу:

старшего воспитателя МАДОУ д/с № 11 городского округа г.
Нефтекамск Республики Башкортостан

**Нефтекамск
2018 год.**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Нашим деткам, воспитанникам группы № 5 в этом году исполняется 5 лет!

Наши воспитатели говорят, что этот возраст называется дошкольным — раннее детство уже позади, начинается этап, предшествующий поступлению в школу, осталось каких - то два года и нам будет 7 лет.

Тем ребятам, кого родители начали закаливать с первых дней жизни, несомненно, будет легче учиться, им не придется пропускать занятия из-за частых насморков и ангин. Но и приступив к закаливанию ребенка в три-четыре года и даже в пять-шесть лет, можно успеть очень много.

Сегодня мы, родители и воспитатели нашей группы, раскроем вам несколько секретов, как мы закаливаем детей и приобщаем их к спорту. Конечно, наши детки еще часто болеют, но соблюдая некоторые советы закаливания, они смогут не пропускать в будущем занятия в школе из-за болезни.

СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Чтобы не болеть и заниматься спортом, надо соблюдать основные правила закаливания ребенка

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Мамаы и Папы!

Нам пора закаляться и заниматься спортом!

СЕКРЕТ № 1

Спортивные тренировки на тренажёрах



Рудольф с мамой и папой занимается спортом на тренажерах в городском парке



А Ислам занимается на спортивной площадке в соседней школе.

СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Тренажеры способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом. Они достаточно просты и удобны в обращении, могут использоваться на физкультурных занятиях, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, в самостоятельной деятельности, на физкультурных праздниках и досугах.

Занятия с **тренажерами** оказывают положительное воздействие на организм ребенка, но только в том случае, если нагрузка строго дозируется. Нагрузка, превышающая уровень физиологических возможностей ребенка, может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой, дыхательной систем и неблагоприятно отразиться на здоровье и развитии ребенка.

Мамы и Папы!
Нам пора заниматься спортом!

СЕКРЕТ № 2

Солнечные ванны



Ислам греется на солнышке во дворе своего дома даже когда уже чуть похолодало.



А Рудольф греется на солнышке со своим другом Мурзиком

Миша тоже обязательно принимает солнечные ванны летом



СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Летом здорово греет солнышко и наступает самое благоприятное время для солнечных ванн — от 8 до 11 часов, длительность до 30 минут, но в два приема. Полежал ребенок 5-15 минут на солнышке, потом отдохнул в тени и снова на 5-15 минут — под прямые солнечные лучи.

Мамы и Папы!
Нам пора принимать солнечные ванны!

СЕКРЕТ № 3

Прогулка всей семьей



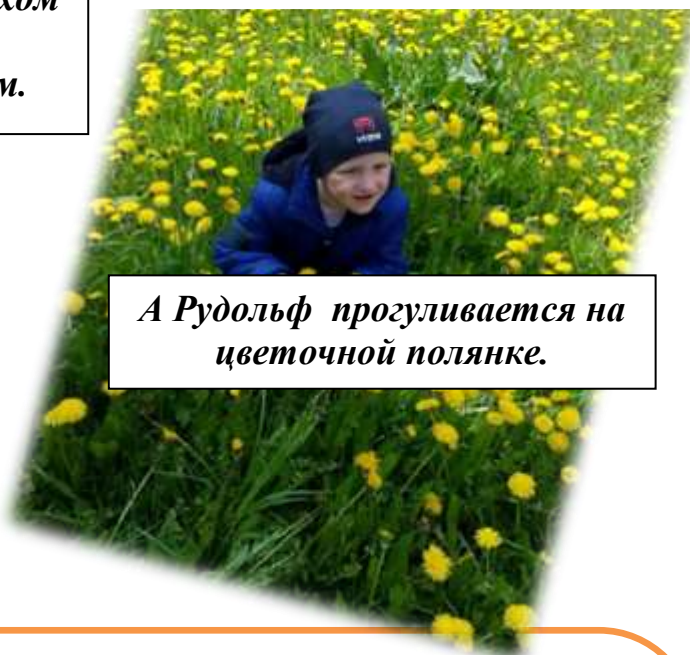
Семья Стаса прогуливаются по сосновому бору.



В выходной день, в любое время года Миша с мамой отправляются в лес или парк, где прогуливаются, дышат свежим лесным воздухом и знакомятся с окружающим миром.



А Рудольф прогуливается на цветочной полянке.



СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

**Мамы и Папы!
Нам пора на прогулку!**

СЕКРЕТ № 4

Зарядка всей семьей

Не все родители знают, что дети любят подражать взрослым, и эту способность надо использовать для того, чтобы воспитать у ребенка прочную привычку к гимнастике и закаливающим процедурам. Утреннюю зарядку надо стараться делать вместе с ребенком!



Посмотрите, Алёша делает зарядку вместе с мамой, братом и папой (просто сейчас папа их фотографирует и его не видно)

СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в недели (осенью и зимой соответственно одетые) выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания.

Мамы и Папы!

Нам пора делать зарядку вместе на улице!

СЕКРЕТ № 5

Катание на велосипеде

Одно из самых любимых летних занятий детей этого возраста — катание на велосипеде. В 3-4 года малыши легко овладевают трехколесным, а с 5 лет и двухколесным. Длительность непрерывного катания на велосипеде — от 15 до 30 минут.

*Миша с 3-х лет
катается на
велосипеде.*

*Веселее конечно
кататься с друзьями.
Посмотрите, какой у
него транспорт!*



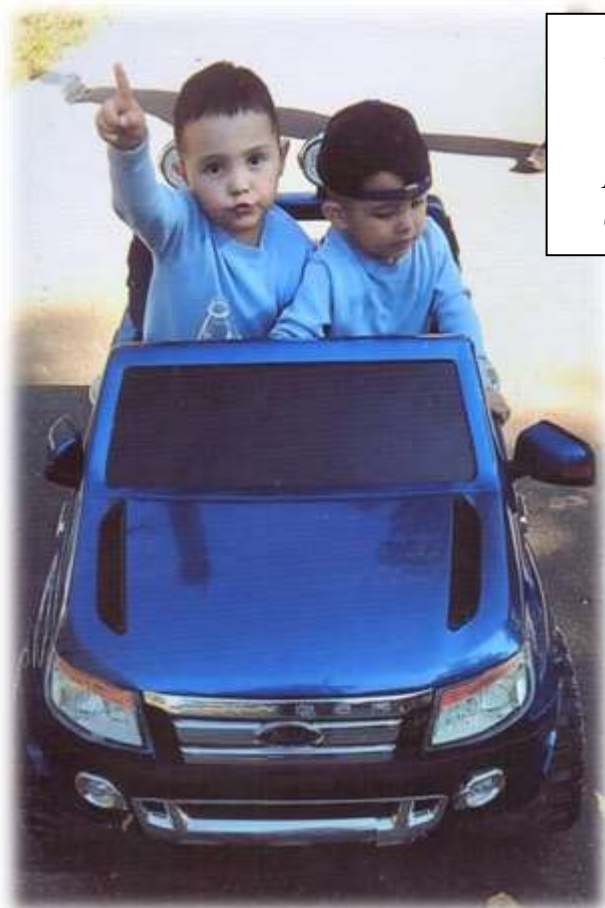
*А у Рудольфа есть
самокат и он здорово с
ним справляется.*



*И Стас любит
кататься на
самокате*



27/04/2015 21:52



*Посмотрите, на этих фотографиях
Фарид с братиком и Миша.
Какие у них автомобили!
Кататься на них одно удовольствие.
Особенно в парке, на свежем воздухе.*



СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Благодаря катанию на велосипеде:

- ✿ Развиваются икроножные и другие мышцы нижних конечностей, пресса и малого таза.
- ✿ Большое значение имеет катание при детском плоскостопии.
- ✿ Малыш в будущем будет иметь красивую осанку.
- ✿ Нормализует обмен веществ и помогает сжигать лишние калории.
- ✿ Во время езды на велосипеде укрепляются сосуды и сердечная мышца.
- ✿ Велопогулки на свежем воздухе, как и большинство видов спорта, являются отличной тренировкой для дыхательной системы.
- ✿ Происходит тренировка глазных мышц, которые становятся более эластичными.
- ✿ Благодаря регулярным велопогулкам улучшается аппетит и усиливается защита организма от инфекционных заболеваний.
- ✿ Велопогулки позволяют легче справляться с учебными нагрузками, а сон становится более спокойным и крепким.
- ✿ Свежий воздух и физическая активность приводят к выработке эндорфинов – тех самых гормонов, которые делают человека счастливым, энергичным и способствуют позитивному восприятию окружающего мира. В итоге после прогулки ребёнок надолго сохранит приподнятое настроение и отличное самочувствие.
- ✿ Велосипед помогает завести новых друзей, с которыми можно будет часами колесить по улицам, совершать увлекательные путешествия и делиться впечатлениями.

Мамы и Папы!
Нам пора на велопогулку!

СЕКРЕТ № 6

Купание и плавание



Семья Рудольфа – заядлые купальщики



Злата с родителями часто выезжают к речке, где можно искупаться



Миша тоже любит плавать на речке в деревне, где он проводит летние каникулы



Стас тоже купается на речке. А папа в это время рыбачит. Посмотрите, какую рыбу он поймал!

СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Купание в открытом водоеме — наиболее эффективная закаливающая процедура.

Предварительно объясните ребенку, как правильно дышать в воде.

Пусть он, сделав короткий вдох, опустит лицо в воду и медленно выдыхает через рот, как будто дует на горячий чай, но так, чтобы на поверхности воды образовались маленькие пузырьки. На счет «раз» вдох над водой, на «два, три, четыре, пять» — выдох в воду. Повторив это упражнение 12-16 раз, можно приступить к следующему этапу подготовительных упражнений, таких как:

- «Полоскание белья». Войти в воду, чтобы она была чуть ниже пояса, поставить ноги врозь, нагнуться, опустить руки в воду и проделать ими движения влево-вправо, вперед-назад.
- «Мельница». Грести руками в воде: одна рука гребет, другая проносится по воздуху.
- «Поплавок». Стоя в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, погрузившись под воду, обхватить руками колени, а подбородок прижать к груди. Вода вытолкнет ребенка на поверхность.
- «Медуза». После того, как малыш научится делать «поплавок», выполните это упражнение, развести руки и ноги в стороны.
- «Ножницы». Сесть у берега в мелководье и двигать выпрямленными ногами вверх-вниз.
- «Достань». Ребенок должен быстро отыскать игрушку или камень, положенный на дно (на мелководье, конечно).
- «Кто скорее». Войти в воду по пояс, повернуться лицом к берегу и по команде быстро выбежать на берег.
- «Кто выше». Присесть и выпрыгнуть из воды как можно выше.
- «Спрячься под воду». Окунуться с головой, не зажимая носа и рта руками.
- «Кто скорее». Войти в воду по пояс, повернуться лицом к берегу и по команде быстро выбежать на берег.
- «Кто выше». Присесть и выпрыгнуть из воды как можно выше.
- «Спрячься под воду». Окунуться с головой, не зажимая носа и рта руками.

Мамы и Папы!

Нам пора купаться: летом в реке или на море, а зимой в бассейне!

СЕКРЕТ № 7

Игры на свежем воздухе



Стас предлагает играть с мячом

Рудольф предлагает играть в песочнице



Ислам предлагает кататься на качелях и с горки в любое время года, обязательно под присмотром родителей.





Миша предлагает играть с природным материалом, они с мамой собирают шишки, веточки, листочки и используют их в играх. А ещё он в деревне играет с домашними животными. И пьёт козье молоко



Рудольф предлагает играть в развивающие игры на площадке.



СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. А ещё подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств.

**Мамы и Папы!
Нам пора играть!**

СЕКРЕТ № 8

Зимние игры



*Ислам с папой очень
любят кататься с горки*

*Миша с мамой
играют в ляпки*



СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Зимой детей всегда привлекает катание на санках с горы, на лыжах и коньках. Очень хорошо! Пусть только ваш ребенок, согласно известной русской поговорке, полюбит и саночки возить: следите, чтобы он сам подымался с санками в гору, переносил лыжи и коньки! Так он и не озябнет, и физическая тренировка будет эффективнее.

**Мамы и Папы!
Нам пора на горку!**

ПОСЛЕСЛОВИЕ

ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ЗНАТЬ

- I.** Гипокинезия - недостаточная двигательная активность. В первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система: снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объём мышц. Гипокинезия отрицательно влияет на функции многих жизненно важных систем организма, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей. Особенно страдают дети больные и ослабленные перенесёнными заболеваниями. Как правило, этих детей чрезмерно опекают взрослые, их освобождают от занятий физической культурой. Из-за неправильного физического воспитания у детей уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность вообще. Развиваются расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, ухудшаются показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Нередко формируются различные дефекты осанки.
- II.** С детьми, имеющими серьёзные проблемы со здоровьем, важно помнить главное правило «Не навреди!»
- III.** Терморегуляционные механизмы ребенка тренируются под воздействием и сильных, но кратковременных охлаждений и относительно слабых, но более длительных. Кроме того, исследователи установили, что закаливание наиболее эффективно в том случае, когда охлаждаются не только отдельные участки тела, но и все тело. Это значит, что одни только контрастные ножные ванны или обливания при всей их пользе не дадут максимального эффекта.
- IV.** Осторожность, постепенность, систематичность — три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закаляя ваших детей.
- V.** Спорт — то, что сохраняет наше здоровье. Это прописная истина, и большинство людей стараются включать физическую активность в своё расписание — будь то пробежка, бассейн, тренажёрный зал или хотя бы ходьба. Однако нередко время, выкроенное на себя, приходится отрывать от чего-то другого, не менее важного — например, от общения с родными и близкими. Впрочем, выход есть — можно подключить их к спортивной жизни. Занимайтесь спортом всей семьей!

МАМЫ И ПАПЫ!

**Хотите, чтобы ваш ребенок рос крепким и здоровым,
применяйте все секреты, о которых написано в этой книге!**