Консультация для родителей «Плавание как средство закаливания детского организма»

 О пользе плавания известно с давних времен. Воду считали источником здоровья, бодрости, молодости и красоты. Плавание как вид спорта эффективно способствует улучшению состояния здоровья детей. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека: рост, вес; является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия; укрепления сердечно - сосудистой и нервной систем; развития дыхательного аппарата и мышечной системы; содействует росту и укреплению костной ткани.

 КАК РАБОТАЕТ ОРГАНИЗМ ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ?

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в без опорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

 Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

ЧЕМ ПЛАВАНИЕ ХОРОШО ДЛЯ ОРГАНИЗМА?

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. При плавании дыхание согласовано с движениями конечностей. Один цикл движений выполняется как правило, не больше, чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Именно пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5л. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

  Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание решительность,  смелость,  дисциплинированность, умение действовать в коллективе,  проявлять самостоятельность.

Фото вставить.

 Здоровье ребенка в наших руках

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности

ребенка», -гласит Закон РФ «Об образовании».

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня

нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей

человека.

Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу

жизни:

•Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные

факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи

солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные

компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности

организма.

•Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический

климат. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение

воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально

относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте

же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

•Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных

влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению

защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным

здесь является правильно организованный режим дня. Режим дня –это

оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение

суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др.

Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка-один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь-работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормальный аппетит и сон.

Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом-неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который

особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением

режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

•Полноценное питание-включение в рацион продуктов, богатых витаминами А,

В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение

определенных интервалов между приемами пищи.

•У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного

организма. Чем раньше ребенок получит представление и строении

тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного

питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. Немаловажной является игровая деятельность детей. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Игра-ведущая человеческая потребность.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что такое закаливание. Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к

меняющимся условиям окружающей среды. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные:

1. Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

2. Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

3. Контрастный душ - наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд, Процедура повторяется два раза. Через 1-1, 5 недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов.

 4. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной. При этом следует помнить, что, перерыв в закаливании на 2-З недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

 5. Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов. Слово «витамин» происходит от латинского «вита» — «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов.

6. Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети, некурящих. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки). Иногда их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела, попадая в дыхательные пути (семечки, орехи, монетки, вызывают угрозу жизни ребенка. Опасность представляют и оставленные на виду таблетки, так как ребенок может отравиться лекарствами. Поэтому родителям следует: - постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно; - хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства; закрывать окна и балконы; запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.