

Консультации для родителей

"Занятие в бассейне – лучшее лекарство для часто болеющих детей"

Уважаемые родители! В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов сокращающих человеческую жизнь.

Если вы, родители сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека- здоровье...

Уважаемые родители не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка- в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как «здоровый образ жизни» ребенка. Здоровье ребенка обеспечивается с помощью организации здорового образа жизни, компонентами которого являются:

- физическое здоровье ребенка (закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)
- психологическое здоровье ребенка (интерес, желание, потребности, эмоциональный комфорт)
- социальное здоровье (поведение, общение, опыт, практика)
- нравственное здоровье (здоровый образ жизни, дружба, доброжелательность, сотрудничество)
- интеллектуальное здоровье (навыки, знания, способности, умения)

Вот эти все компоненты нужно внести в жизнь ребенка, чтобы сохранить и укрепить здоровье малыша. Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек.

Уделите внимание психическому здоровью - ведь счастлив тот ребенок, которому комфортно и уютно. Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей

Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно - психическое (психомоторное) развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно – сосудистую систему, дыхательный аппарат.

В нашем саду тоже проводятся занятия в бассейне, и мы рекомендуем детям его посещать. Ведь бассейн полезен всем: «вялые» здесь становятся бодрее, слишком «резвые» – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляет лишь отиты (воспаление уха) и

кожные болезни, и напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Дошкольники, посещающие бассейн, меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться»



И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм «запускает» механизм закаливания, поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура воздуха в бассейне - 32°с., в раздевалке 25°с., а вода в чаше 30 – 32° с., Закаливание необходимо всем детям.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.



В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолеть сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.



Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. И самое главное – детское плавание способствует появлению положительных эмоций. Эти дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них постоянно радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой. У занятий плаванием в самом раннем возрасте, да и всю жизнь нет, практически, ни одного минуса. А вот плюсов много – от крепкого здоровья до искренней детской радости от интересных игр и купания!



Вода – лучший детский массажист! Купание в бассейне – это массаж всего тела одновременно, причем массаж эффективный и бережный. Вода не надавит слишком сильно или туда, где не надо. В воде ребенок получает очень деликатный и приятный массаж всего тела одновременно! Бывает такое, что ребенок после первого занятия в бассейне, рассказывает маме, что ему не понравилось в бассейне, что ему страшно.

Не торопитесь, побеседуйте с воспитателем и инструктором по плаванию.

Хотите, чтобы ребенок вырос здоровым, надо сделать так, чтобы ребенку захотелось идти в детский бассейн!

Выполнила: Воспитатель Файзуллаева Эльмира Рафкатовна
(первая квалификационная категория).