

Консультация для родителей «Лечимся спортом»

Старшая группа

Заветная мечта всех родителей - это здоровые дети. Ведь на лечение малышей уходит огромное количество энергии, нервов и денег. Но большинство пап и мам готовы тратить средства и время на поиски «чудо - пилюли» от всех болезней. А может быть, стоит заняться профилактикой? Ничего лучше закаливания и физических упражнений не придумано. Если у малыша проблемы со здоровьем, можно выбрать подходящий вид спорта.

В какую секцию записать?

Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, конноспортивную секцию или на волейбол.

Избавиться от плоскостопия (если оно запущено) помогут спортивная и художественная гимнастика, хоккей.

Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание, горные лыжи.

Укрепить сердечнососудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем. Кроме, того, командные виды спорта воспитывают волевые качества, развивают социальное мышление, умение быть в команде, вырабатывать стратегию и тактику. У детей повышается самооценка и улучшается адаптация в обществе. Такому ребенку гораздо легче найти общий язык со сверстниками и избежать конфликтных ситуаций

Если малыша укачивает в транспорте, а посещение аттракционов в парке не становится для него праздником, значит, нужно улучшать вестибулярный аппарат. Для таких детишек полезны занятия футболом, фигурным катанием, лыжам, художественной гимнастикой, многими видами единоборств, например дзюдо или карате.

Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, ушу.

Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и как следствие, почерк становится красивее. Еще один плюс этого вида спорта - улучшение работы органов дыхания.

Кому нельзя?

При приеме детишек в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Не считайте, что это просто формальность. Большое внимание уделяется безопасности для здоровья различных физических нагрузок. Как известно, главный принцип упражнений – не навредить. Если у малыша проблемы со здоровьем, то родители должны ответственно отнестись к выбору вида спорта. Чтоб не вышло, как в поговорке: «Одно лечим – другое калечим». Обязательно изучите

противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с педиатром. Возможно, вам следует определить малыша в группу здоровья. В группе здоровья, или любительской группе, меньше нагрузки, более щадящий режим.

Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта.

Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задач «для ума»

Кроме того, увлечение ребенка спортом может растянуться на долгие годы и родителям не придется беспокоиться о том, каким образом отвлечь подростков от влияния улицы и сомнительных компаний. Спорт лечит не только физически, но и нравственно.

Игры, которые лечат.

В эти игры вы можете играть дома с детьми и укреплять их здоровье.

Игры на формирование правильной осанки.

Качели – карусели.

Цель: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Ход игры. Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой – за обе ноги и раскачивают его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой опускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку.

Ходим босиком.

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материал: кубики или книга.

Ход игры. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Болезни носа и горла (ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды).

Чей шарик дальше?

Цель игры: укрепление круговых мышц рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Необходимые материалы: стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов как и шарики, ленточка.

Ход игры. Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатиться дальше.

Перышки.

Цель: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Необходимые материалы: 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3-4 перышка.

Ход игры. Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на две команды и располагаются напротив перышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтоб осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

Литература:

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. –М, 2007.

Растим здоровое будущее // Научно-практический сборник инновационного опыта по программе «Здоровье с детства», – Киров, 2004.