

Детский сад №220 ОАО «РЖД»

# Здоровье и спорт



**Активный, здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.**

**Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!». С этим нельзя поспорить: как правило, спорт-смены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед.**

**Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии.**

**Профилактика здорового образа жизни включает в себя три основных правила:**

- отказ от вредных привычек,**
- правильное питание,**
- регулярные занятия спортом.**

**И все необходимо начинать формировать с детства.**

*Заведующий Детским садом  
№220 ОАО "РЖД"  
Крамник Лариса Михайловна*



## Сохранение, укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников в Детском саду № 220 ОАО «РЖД».

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь.

В Детском саду традиционно проводится:

**- профилактика простудных заболеваний:** с-витаминизация третьего блюда, прием витаминов курсом 2 раза в год, бассейн, утренняя гимнастика, физкультминутки, двигательные разрядки, спортивные прогулки, оздоровительная гимнастика после сна, гимнастика для глаз, элементы релаксации, кислородный коктейль, вакцинация, использование оксолиновой мази в эпидемический сезон, ароматерапия, фиточай, ежедневные прогулки дважды в день, проветривание помещений, обеззараживание воздуха бактерицидными рециркуляторами, 3D очистка воздуха, ежедневный медицинский осмотр детей, консультирование специалистами.

**- профилактика нарушений опорно-двигательной системы:** (плоскостопия, сколиоза, искривления позвоночника) – осмотр детей хирургом-ортопедом с профилактической целью и выявлению проблем у детей, занятия в бассейне, прогулки, гимнастика, спортивная прогулка, оздоровительная гимнастика после сна, босохождение по ребристой поверхности, соблюдение санитарных норм при подборе мебели, консультации специалистов.

Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия осуществляется с помощью программы «СТАТУС». Организована работа ЛФК (лечебная физкультура)

**С целью сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у них потребности в физическом совершенстве в детском саду созданы условия для медицинского обеспечения:**



- медицинский и процедурный кабинеты, физиокабинет организован для оказания оздоровительных мероприятий воспитанников и оборудован аппаратом УВЧ-60 со ступенчатой регулировкой мощности для терапии, облучателем ультрафиолетовым ОУФну для облучения верхних дыхательных путей и полости уха; массажным столом с регулировкой МК-14 для проведения массажа; аппаратом «Дарсонваль», применяющимся более чем при 50 видах нарушений здоровья; фитобар (травяные чаи, напиток из отвара шиповника, лимонный напиток, кислородный коктейль)

**Потребность в двигательной активности дошкольники могут удовлетворить под непосредственным руководством взрослых:**

- в физкультурном зале, снабженном стандартным и нестандартным оборудованием (мягкие модули, детские спортивные тренажеры и т.д.). Фитбол-гимнастика и игротренинг с фитболом включаются в систему физкультурно-оздоровительной работы детского сада (2-3 раза в месяц). Степ аэробика применяется в форме оздоровительно-тренирующего характера.

- в плавательном бассейне, который используется для закаливания и обучения плаванию проходит акваэробика.

- на физкультурной площадке – современном корте для игр в теннис, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей.

- на участках для прогулок детей, где имеются спортивно-игровые комплексы «КСИЛ», электромобили. В зимний период неотъемлемой частью укрепления физического здоровья детей являются лыжи.

- в центрах активности в группах, оборудованных спортивным инвентарем;

- в музыкальном зале занятия, на занятиях хореографией.

В детском саду организован режим сбалансированного питания на основе разработанного 10-ти дневного меню, включающий ежедневное получение соков, фруктов; соблюдается питьевой режим - бутилированная вода «Байкал».



**В результате слаженной работы медицинского персонала, инструктора по физической культуре, инструктора по плаванию, педагогов, педагога-психолога, сектора по здоровью и спорту попечительского совета, наши дети здоровы, активны, с удовольствием занимаются в спортивных кружках и секциях, участвуют и выигрывают в соревнованиях.**

## Семья Лебедевых

В нашей семье очень сильны спортивные традиции. Наша семья – Дмитрий, Екатерина и Артём. Спортивные традиции развиваются и крепнут в нашем семейном кругу.

Спорт – это то, что приносит радость и удовольствие.

Дмитрий отдаёт свое предпочтение лыжным гонкам, крайне тяжелому виду спорта. Поэтому мы всей семьёй дружно выходим на прогулки на лыжах. Образ жизни для Екатерины – это лёгкая атлетика. Бег помогает находиться в хорошей форме и даже выступать на соревнованиях ОАО «РЖД». И что может быть лучше, как беговая прогулка всей семьёй на свежем воздухе. Традиция нашей семьи – это здоровый образ жизни, спортивный адреналин, моральное удовлетворение от результатов. А стену нашей квартиры украшают медали и кубки, сверкающие традиционными спортивными цветами, золотым, серебряным и бронзовым, грамоты и дипломы, свидетельствующие о победах, достигнутых Лебедевыми в упорной борьбе! Своими личными примерами мы приобщаем сына Артёма к здоровому образу.

Занятия спортом – это, в первую очередь, здоровье. Его нужно беречь и сохранять. Спорт способствует сплочению нашей семьи, спорт делает нашу жизнь активнее, веселее, радостнее. Мы тратим свое свободное время на тренировки, а не на вредные привычки. Мы катаемся на велосипедах, активно бегаем, плаваем, часто летом ходим в разнообразные походы. Мы много путешествуем. Мы смотрим всероссийские и международные соревнования по лёгкой атлетике, биатлону, лыжным гонкам. Мы совершенствуемся и не стоим на месте.

Это и помогает нам в борьбе за свое здоровье. Девиз нашей семьи – в здоровом теле – здоровый дух!



## Семья Абсатаровых

**Здравствуйте, или даже лучше, физкультпривет!**



Меня зовут Аля, я мама трехлетнего мальчишки Тимура. Так как спорт является самым главным моим увлечением и любовью всей моей жизни, и тренировкам я посвящаю значительную часть своего времени, то, разумеется, и ребенка хочется пораньше вовлечь в прекрасный мир упражнений, подходов, бега, прыжков, мячей, да всего чего угодно, лишь бы к душе пришлось. Наша родительская мечта, конечно, отдать сына в спорт, но кто ж знает, как все сложится...

Однако физическое воспитание ребенка, начиная с дошкольных лет, должно быть обязательно, чтобы в дальнейшем избежать проблем со здоровьем и фигурой.

Уже с двух лет Тимур ходит в спортивный детский клуб и посещает такие занятия как гимнастика, детская йога, танцы, батут, растяжка, акробатика. Занятия длятся не более получаса и многие проходят в игровой форме. Малыш в восторге!

А для нас огромное удовольствие, когда, придя домой, он показывает что-нибудь из упражнений.

Конечно, на многие спортивные мероприятия я беру его с собой, в качестве непоседливого болельщика. Пусть с детства впитывает спортивный дух!

## Семья Родионовых

Папа любит баскетбол  
Капитан команды он  
Ну и я не отстаю –  
Ловко мячик я ловлю.

Подрасту большой как папа,  
Буду на чемпионатах...  
Может, ждут меня, ребята,  
Олимпийские награды,

Но все же главное не это,  
Быть здоровы должны дети.  
В этом Спорт - помощник, друг:  
В здоровом теле – здоровый дух!



## Семья Шахотских

Плавание – путь к здоровью.

Мы в нашей семье любим спорт. Пусть даже на него не всегда хватает времени, да и занимаемся мы им не профессионально...

Особенно мы любим плавание в любых видах. Летом можно поплавать в озере или реке, ну и весь год - к нашим услугам различные бассейны. Поэтому и младшую дочку Лизу мы начали приучать к плаванию с самого рождения. Поначалу - дома в ванной, потом - в небольшом бассейне с такими же карапузами, с 6 месяцев - в большом бассейне с мамой, а с 2,5 лет Лиза занимается уже самостоятельно с инструктором в группе.

Уже к году Лиза могла сама плавать под водой, а ближе к двум годам научилась выныривать, вдыхать воздух и полностью сама держаться на воде. Сейчас она хорошо плавает и ныряет, может достать игрушку со дна глубокого взрослого бассейна. Изучает разные стили плавания, например, плавает как дельфин. Ходит в 3 бассейна: занимается в группе детей с инструктором, плавает по выходным во взрослом бассейне с родителями и сестрой, и посещает вместе со всеми бассейн в детском саду.

Плавание - это очень полезно, а еще и очень здорово! Мы всей семьей с большим удовольствием регулярно ходим в бассейн. Научив ребенка плавать с малых лет, можно не только укрепить его здоровье, но и добавить много минут радости своим детям и себе – ведь какой отдых на природе или на море без купания.



## Семья Трезниковых



В нашей семье увлечение или пристрастие к спорту появилось раньше, чем образовалась сама семья.

Глава семьи, Денис, увлекается пешими походами. Ежегодно, это уже традиция, поднимается в горы Мунку-Сардык. Это высочайшая вершина Саян, расположена на границе Бурятии (Россия) и Монголии. Несколько раз мы ходили вместе с ним. Летом - совершаем пробежки, пешие прогулки по набережной реки Ангара, велопоголки. Принимаем активное участие в массовых забегах и велоездах разных организаторов.

Старший сын Илья ежегодно участвует в соревнованиях по лыжному спорту за честь школы № 17. Сейчас занимается борьбой в клубе "Сибирский медведь". 4 года занимался хоккеем с мячом на стадионе Труд.

И дочь Маруся тоже встала на лыжи. Следующим этапом будут коньки и возможно (летом) ролики. Так что, спорт, несомненно, есть и будет в нашей семье.

Как говорит наш глава семьи **"Движение - это жизнь, а жизнь без движения - это полная остановка!"**

Будьте все здоровы и занимайтесь спортом!!!



Вдохновлять конкретным примером получается гораздо продуктивней, нежели обезличенными наставлениями. В том числе и эта причина побудила инструктора по спорту из Дирекции социальной сферы устроить встречу воспитанникам детского сада № 220 ОАО «РЖД» с олимпийским чемпионом Сочи 2014 по бобслею Алексеем Негодайло.

Искреннюю радость от встречи можно было прочесть по горящим глазам восхищённых и приятно удивлённых ребяташек. Ещё бы: к ним пришёл тот самый человек, который отстаивал честь страны на Олимпийских играх. Кроме того, родился он в родном им Иркутске. Заслуженный мастер спорта, награждён орденами и медалями.

Добавила восторга и красочная программа тёплой встречи. Алексей провёл с детьми оздоровительную зарядку и рассказал о том, как важно быть здоровым телом и духом.



– Я считаю, что физическая культура – это важная часть общей культуры общества, – сказал спортсмен. – Она должна быть одним из неотъемлемых факторов жизни – как чистка зубов или обычный сон.

В свою очередь, дети что постарше продемонстрировали ему свои знания в том или ином виде спорта, поделились сведениями о том, в какие кружки и секции они ходят. И, конечно же, посоветовали ребяташкам помладше тоже приобщаться к здоровому образу жизни.

– Чемпиону наших маленьких сердец Негодайло Алексею – от воспитанников детского сада, – с такими словами вручила спортсмену самодельную медаль заведующая детским садом Лариса Крамник. За то, что он за время встречи стал для детей не просто гостем, а настоящим другом.

Организаторы встречи – инструктор по спорту ДСС Екатерина Лебедева и инструктор по физической культуре детсада № 220 Татьяна Орлова в рамках попечительского совета сектора спорта и здоровья.

– Мы решили создать детям такую атмосферу, чтобы они поняли, как нужно достигать целей. И как важно быть здоровым и сильным. И уже с малых лет заниматься спортом, – объясняет Екатерина Лебедева. – Дети у нас впечатлительные, и мы надеемся, что им эта беседа запомнится навсегда.

Прошедшая встреча, безусловно, благотворно скажется и на родителях. Ведь кому, как не им, дети расскажут о том, как выглядит медаль – это главное зарядное устройство чемпиона?

По словам Алексея Негодайло, с ребятами детского сада он пообщался впервые:

– Но могу с уверенностью сказать, что детские эмоции самые искренние.

Алексей Алев

## Олимпийские надежды

Большие чемпионы, даже если они Олимпийские, тоже когда-то были маленькими. И тоже наверняка ходили в детский сад. И как это замечательно, если и там заботятся о том, чтобы привить еще маленькому человечку любовь к спорту и здоровому образу жизни. Как, например, в нашем детском саду!

У нас уделяется большое внимание спортивным занятиям и мероприятиям. В процесс активно вовлечены и родители, ведь они главные союзники в воспитании и развитии малышей. Кто, как не они, знают, что нужно ребенку, чтобы быть сильным и здоровым! Именно поэтому один из самых активных Секторов нашего Попечительского совета – Сектор по здоровью и спорту.

А совсем недавно совместными усилиями Попечительского совета и Администрации детского сада воплотилась идея создания стенда «Олимпийские надежды». Он рассказывает о пока еще маленьких, но уже получивших свои первые награды, спортсменах.

Примечательно, что информация на стенде будет регулярно обновляться, и попасть туда смогут не только ребята, посещающие различные секции. Шанс есть у всех ребяташек детского сада, ведь у нас проводится огромное количество игр, соревнований, эстафет!

О победителях мы тоже расскажем в наших «Олимпийских надеждах». Так что если талант вашего ребенка еще не проявился, и он не занимается в каком-либо спортивном клубе, все еще может измениться!

Но самое главное, что спорт дарит нам не только здоровье, но и множество положительных эмоций, заряд бодрости, учит работать в команде, идти к своей цели и не сдаваться!



Елена Родионова

## Советы родителям по укреплению здоровья ребенка

Здоровье человека закладывается с детства, насколько питание будет правильным, зависит от вас. Предлагаю вам ознакомиться с советами, которые помогут с детства приучить организм вашего ребенка к правильному питанию, чтобы всегда были в достатке витамины, а соответственно - хороший иммунитет. Хочу рассказать вам о таких важных составляющих питания ребенка как - АМИНОКИСЛОТЫ, они являются структурными элементами белков. От того, насколько удовлетворена потребность организма в АК., зависит его рост, развитие силы и мышечной массы. Восстановление физического и психического тонуса, способность к интеллектуальной деятельности, обучению и запоминанию.

Есть заменимые АК, которые в организме синтезируются из других АК, а есть незаменимые, которые должны поступать в организм с продуктами.

Некоторые воздействия АК на организм:

- стимулируют умственную деятельность и активность, координацию движений;
- участвуют в образовании гемоглобина;
- активизируют иммунную систему;
- способствуют усвоению кальция.

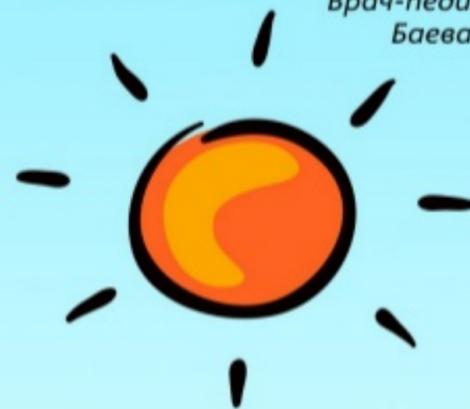
Дефицит незаменимых АК или их несбалансированность приводит к ухудшению аппетита, задержке роста и развития, жировой дистрофии печени, а избыток АК - к развитию целого ряда заболеваний.

Поэтому сбалансированное поступление АК для растущего организма имеет очень важное значение.

Мясо, птица, рыба содержат совершенный белок, в него входят все АК, в которых нуждается организм. Овощи и фрукты являются более бедными источниками белков.

Обязательно помните, что для здоровья ребенка важно, чтобы питание детей было разнообразным и сбалансированным.

Врач-педиатр  
Баева Т.Н.



## Правила закаливания

Уважаемые родители, в наш стремительный век, требующий от человека полной отдачи сил и здоровья, неплохо бы вспомнить, что такие качества человека как сила, хорошая координация, ловкость, выносливость формируются с детства. И мы с вами можем помочь детям закалить свою волю и здоровье.

Закаленные дети легче переносят изменение влажности, холод и жару, меньше подвергаются простудным и другим заболеваниям.

Закаливание и физические упражнения укрепляют нервную систему, способствуют развитию мышц и костей, улучшают работу сердца, легких, органов пищеварения и выделения, состав крови и обмен веществ, снижают восприимчивость к действию болезнетворных бактерий.

При проведении закаливающих процедур нужно руководствоваться следующими принципами:

- ранее начало,
- постепенность,
- систематичность.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.

Средства закаливания просты и доступны. Важно лишь отбросить многие укоренившиеся предрассудки и

не бояться свежего воздуха как в комнате, так и на улице, систематически (4 – 5 раз в день) проветривать комнату, где находится ребенок.

Очень полезно закаливание водой. Делают его с помощью гигиенических ванн, умывания, обмывания стоп, а также обливания и обтираний. К закаливанию водой приступают постепенно и осторожно, необходимо предварительно посоветоваться с врачом.

После этого нужно подготовить кожу ребенка к этой процедуре: в течении двух недель по утрам растирать тело, руки и ноги ребенка до розового цвета сухой фланелью или куском мягкой шерстяной ткани. Далее можно переходить к обтираниям водой. Делают их обычно после утреннего сна ребенка. При помощи варежки из махровой ткани, смоченной в воде и отжатой, обтирают в следующей последовательности: руки, грудь и живот, спина, ягодицы, ноги ребенка. Смоченную часть тела сразу же вытирают махровым полотенцем до легкого покраснения кожи. Продолжительность процедуры 5-6 минут. Температура воды в первые дни должна быть 32-33°C, затем постепенно, через каждые 5-7 дней снижать на 1°C, доведя до 30°C.

Успехов вам и здоровья!

Инструктор по физкультуре  
Веселкова Е.Ю.

