

# Лишние килограммы у детей

(рекомендации для родителей)



Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. постоянным увеличением числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту. Родители многих тучных детей вовсе не испытывают огорчения по поводу неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес является главным признаком ожирения, а оно, в свою очередь, - серьезным заболеванием, в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным накоплением жира в организме.

Ожирением болеют все дети любого возраста, но пик заболеваемости приходится на 1-й год жизни, 5-6 лет и подростковый возраст. Ожирение - это превышение массы тела больше, чем на 10% от возрастной нормы. Основными причинами его являются:

- элементарный фактор: избыточное питание матери в течение последней трети беременности; нерациональное искусственное вскармливание, ведущее к перекорму; питание, не сбалансированное по количеству белков, жиров и углеводов;

- конституциональное - экзогенная; связанная с обменом в жировых клетках в условиях, благоприятствующих отложению жира: неправильное питание, недостаточная двигательная активность и др.;

- эндокринная и неврологическая патология, наследственные синдромы с ожирением.

Однако главная причина избыточного веса у детей - перекормливание ребенка в первый год жизни.

Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:

-при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы нормы массы и роста тела для различного возраста;

-при помощи расчета избытка веса к "нормативной" массе тела.

Различают 4 степени ожирения .1 ст.- когда избыток массы тела составляет 15-20% , 2 ст.- 25-50% , 3 ст. -50-100% ,4 ст.- более 100%.

В клинике заболевания у детей различного возраста имеют место неустойчивость эмоционального тонуса, беспокойство или вялость, адинамия.

Старшие дети жалуются на отдышку, быструю утомляемость, головные боли. Такие дети склонны к частым заболеваниям.

Основной этап лечения - диетическое питание в сочетании с повышением двигательной активности.

Лекарственные средства для лечения детей не применяются (лишь только при вторичном ожирении для лечения основного заболевания).

Диета зависит от возраста ребенка. Если он находится на грудном вскармливании ,необходимо уменьшить количество кормлений (раньше переводить на пятиразовое питание, отказ от ночного кормления), чтобы сократить суточный объем пищи. В рационе ограничивают крупы, основной прикорм - блюда из овощей.

Детям постарше снижают калорийность пищи за счет ограничения углеводов и в меньшей степени - жиров.

Усиление двигательной активности ребенка - обязательное условие для снижения массы тела



ребенка. Большое значение имеет физкультура, активация двигательного режима, водные процедуры. Обязательны утренняя зарядка и вечерние прогулки либо пробежки. Применяются массаж, гимнастика, солевые ванны.

### **Рекомендуемый комплекс утренней зарядки**

После 4-х лет дети хорошо усваивают предлагаемые им и физические упражнения. Если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо сделать от 3-х до 6-ти раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и умыться.

Делая зарядку, держаться прямо, голову не опускать, дышать свободно.

**Потягивания с обручем.** Взять обруч, встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднять обруч над головой и сильно потянуться. Потягиваясь, сделать глубокий вдох. Опуская обруч, сделать выдох.

**Достань до пола.** Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Медленно наклониться, не сгибая колени, и достать пальцами до пола. Сгибаясь делать выдох, выпрямляясь - вдох.

**Конькобежец.** Широко расставить ноги, руки заложить за спину, сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь, делать вдох, наклоняясь - выдох.

**Рыбка.** Расстелить коврик. Лечь на грудь, руки вытянуть вдоль туловища, пальцы сжать в кулаки. Прогнуть спину, руки отвести назад с разжатыми пальцами (вдох). Затем расслабить мускулатуру, свободно лечь на коврик, сделать выдох.

**Наклоны в стороны.** Взять обруч. Встать прямо, ноги - на ширине плеч, согнуть руки, заложив обруч за спину. Сделать наклон вправо, затем - влево. Обруч при этом должен быть плотно прижат к спине.



## **«Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников»**

Охрана и укрепление здоровья ребенка всегда были ключевыми целями работы ДОУ.

В настоящее время эти проблемы звучат особенно актуально и связаны с состоянием здоровья современных детей. Ухудшение здоровья детей долгое время рассматривалось лишь как результат неблагоприятного воздействия социально-экономических и ряда других факторов. Современной наукой доказано, что здоровье детей только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% - от генетических факторов, на 20-25% - от состояния окружающей среды и на 50-55% - от условий и образа жизни .

Именно поэтому одним из приоритетных направлений в работе нашего ДОУ, является оздоровление дошкольников. Для решения задач по минимальному оздоровлению детей ведется разноплановая работа (занятия, закаливание, кружковая работа и т.д.). В ходе работы, отмечается положительная динамика в снижении заболеваемости, но эта динамика была не достаточной, чтобы можно было говорить об эффективной системе работы ДОУ по сохранению и укреплению здоровья, и можно было спрогнозировать и предупредить детскую заболеваемость. Поэтому было решено, включится в поиск эффективных путей сохранения здоровья детей, формирования основ культуры здоровья.

В результате поисков, раздумий, практической работы, был составлен проект: «Будь здоров», в основу которого легла неподлежащая сомнению аксиома: «Ребенок – главная ценность общества».

**Цель: формирование у детей убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях ДОУ.**

Данная цель реализуется посредством следующих **задач:**

- Сохранять и укреплять здоровье дошкольников;
- Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширять представление детей о состоянии собственного тела узнавать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- Помочь детям в привитии стойких культурно-гигиенических навыков;
- Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения, мотивов укрепления здоровья.

Эта работа ведется во всех возрастных группах детского сада и включает в себя следующие направления:

- Познавательная деятельность;
- Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей (использование инновационных здоровьесберегающих технологий);
- Оздоровительная работа и закаливание детей;
- Организация рационального питания
- Создание условий для оздоровительной работы с детьми.

**Рассмотрим некоторые из представленных направлений:**

## 1.Создание условий для оздоровительной работы с детьми.

В нашем ДОУ создаются комфортные условия для детей, с учетом положительного воздействия цвета, света, растений, на здоровье детей.

-Светотерапия: правильно подобранный световой климат оказывает положительное воздействие на детей, сохраняет зрение;

-Цветотерапия: цвет это важный элемент интерьера. Еще Бехтерев писал: «Умело подобранная гамма цветов способна благоприятнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры».

-Оздоровление воздушной среды: комнатные растения – хороший результат для оздоровления окружающей среды. В качестве живого фильтра наиболее эффективны следующие растения: хлорофитум, филодендрон, сансевиера, драцена, фикус, аглаонема, антуриум, аукуба, колеус, гибискус – подавляют патогенный стафилококк. Китайская роза, комнатный виноград, сансевиера – за 3 недели способны полностью очистить воздух в помещении.

-Организация окружающей среды. В каждой группе есть физкультурные уголки для самостоятельных занятий спортом, дорожки здоровья, мебель подобрана по росту детей. В каждом уголке имеются атрибуты к подвижным играм. У воспитателей есть картотеки подвижных игр, физкультминутки и различных заданий, которые используются ими в течении недели на занятиях и в свободной деятельности. В нашем детском саду оборудован музыкально - спортивный зал, с необходимым количеством спортивного инвентаря.

## 2.Здоровое питание :

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

## 3.Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Для компенсации недостаточной подвижности детей в нашем детском саду широко используются различные виды физических упражнений. Помимо традиционных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, мы используем инновационные здоровьесберегающие технологии.

-Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в

течение 6–12 мин, на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

- Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции. Достоинства ритмической гимнастики, как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка известны. Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущества циклических видов деятельности (бега, ходьбы, плавания и т.д.) из-за их аэробных возможностей с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную систему организма. Продолжительность занятий от 15 минут в младшем возрасте, до 20-25 в старшем дошкольном возрасте. На занятиях не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения, яркими жестами, хлопками дети выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, и мы надеемся, что для них не будет преград на пути освоения сложных упражнений, дети будут уверены в успехе, у них все получится.

- Гимнастика пробуждения :

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут). Например:

- Партерный экзерсис :

Упражнение в партере, выполнение из положения, сидя, лежа позволяют укрепить мышцы и связки ног, улучшают их эластичность, увеличивают подвижность суставов, позволяют подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению более сложных упражнений. При этом достигается разгрузка позвоночного столба, что особенно важно для детей дошкольного возраста, поскольку их мышцы, участвующие в удержании позвоночника еще не окрепли, и длительное пребывание в позе прямохождения особенно утомительно. Кроме того упражнения связанные с сокращением и вытягиванием стоп, способствует улучшению их рессорных функций и профилактике плоскостопия. С целью предупреждения растяжения мышц и связок упражнения партерного экзерсиса начинаем после предварительной разминки. Их следует выполнять плавно, без рывков, с постепенным увеличением амплитуды.

- Упражнения с хопболом:

Развивают координацию движений, укрепляют мышцы спины, улучшают пищеварение, работу дыхательной системы. В процессе выполнения этих упражнений мы используем игровой метод и имитационные движения. Это помогает поддерживать дисциплину, создает положительный эмоциональный фон.

- Физические упражнения с элементами Хатха-йоги :

В первую очередь мы рассказали детям о том, какую пользу приносят данные упражнения, кто и когда может их выполнять. Упражнения мы подбирали самые доступные. Дети с большим удовольствием осваивают йоговские позы, улучшающие осанку, укрепляющие позвоночник, мышцы спины, правильно учат дышать и расслабляться. К преимуществам йоги относится то, что для занятий необходимы только желание, свежий воздух и коврик на ровной поверхности. Вся система упражнений имеет цель привести организм в состояние равновесия, т.е. нормального функционирования тела и психики. Большинство упражнений Хатха йоги естественны и физиологичны. Они имитируют позы животных, птиц, людей. Знакомые образы кошки, льва, дерева и т.п. помогают детям лучше представлять ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнения и легче их осваивают.

-Оздоровительный бег (дозированный) – даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег проводится с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. Оздоровительные пробежки проводим 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года, в конце дневной прогулки. При проведении оздоровительного бега осуществляем индивидуально-дифференцированный подход. Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагаем пробежать 2 круга, малоподвижным – 1 круг.

-Дыхательная и звуковая гимнастика . Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется:

- профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.
- повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы.

-Самомассаж и массаж – помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Во время утренних процедур проводим самомассаж ушных раковин, пальцев. Во время дыхательной гимнастики – игровой самомассаж. Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

-Релаксация– это один из путей преодоления внутреннего напряжения у ребёнка. Обучая детей приёмам релаксации, мы помогаем им снять



внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.

-Музыкотерапия- это лекарство, которое дети слушают. Мелодии доставляющие ребёнку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую дети охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит.

-Сказкотерапия: использование сюжетов сказок помогает детям ориентироваться в окружающей жизни, сплачивает детский коллектив, снимает психологическое напряжение.

- Закаливание : Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки :

Предполагается использование упражнений способствующих формированию гибкости, хорошей осанки, координации движений и позволяющих впоследствии избежать распространённых заболеваний позвоночника и стоп. Главное, чтобы дети получали удовлетворение и чувство радости от выполнения этих упражнений.

#### 4.Работа с родителями :

Большую помощь в создании целостной системы физического воспитания в нашем детском саду оказывают родители. Участвуя в совместных мероприятиях, родители имеют возможность оценить физическую подготовку своего ребенка, увидеть как, играя, ребенок тренируется. Атмосфера совместных праздников способствует укреплению контакта с ребенком. В дальнейшем мы планируем использовать домашние задания, выполнение которых помогают организовывать содержательное общение родителей с детьми, помогает подтянуть отстающих.

Мы проанализировали работу по физическому воспитанию в группах детского сада. Наряду с физкультурными занятиями проводились оздоровительные занятия с корректирующими упражнениями, бодрящая и дыхательная гимнастика. Большое значение уделялось закаливающим мероприятиям, а так же познавательным занятиям по формированию у детей основ здорового образа жизни.

Анализ показал:

-Снижение заболеваемости;

-Повышение уровня физической подготовленности;

-Использование полученных знаний и сформированных умений в повседневной жизни.



Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Воспитатели стали замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально - двигательная сфера ребёнка. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно - оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий, позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

### **Литература:**

1. "Детство": примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др.- СПб.: ООО "Издательство "ДЕТСТВО - ПРЕСС", 2014 г.
- 2.Зимонина В.А." Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым". М.;ВЛАДОС,2003.
- 3.Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях". М.: АРКТИ, 2002 .
- 4.Чупаха И.В. "Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе". Москва.2003 г.