



"ДЕЛЬФИН"

газета для родителей

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Декабрь, 2016 год

Выполнила инструктор по плаванию
Долгова Эльвира Амировна

ТЕМА НОМЕРА:

"Лучший друг человека - ВОДА"

В этом выпуске:

1. Польза плавания.
2. Советы от мед. сестры бассейна Хаитовой Гульчеры
Нигматулловны:
 - А) «Влияние плавания на организм»
 - Б) «Здоровая жизнь силами растений»
3. « Научите ребенка не бояться воды»
4. Выступление старшей мед. сестры Бобровой Лидии Алексеевны
«Питание при занятиях плаванием»
5. Прикладное плавание
6. Загадки, афоризмы и цитаты о плавании



Польза плавания

Вода - колыбель жизни на земле.

Нет такого другого вещества, чьё значение для человека было бы так велико и необходимо его разнообразное применение в жизни. В нашем детском саду имеется бассейн. Два раза в неделю дети посещают бассейн, где обучаются умению плавать. Под влиянием систематических занятий плаванием, регулярных гигиенических и закаливающих процедур, разумно введённых в суточный режим, улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.



Купание, игры в воде, плавание благотворно влияют на весь организм в целом, на физическое и психическое здоровье ребёнка. 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 ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Советы от мед. сестры бассейна Хаитовой Гульчиры Нигматулловны

Влияние плавания на организм

Плавание - прекрасный и очень полезный для здоровья вид физической активности. Какое влияние оказывает плавание на организм и в чем же заключается польза плавания для организма человека?

Дыхательная система

Плавание способствует повышению силы



дыхательных мышц и увеличению их тонуса, усиливает

вентиляцию легких, способствует увеличению жизненного объема легких.



Дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей. Один цикл движений руками как правило выполняется за один вдох и выдох. Так как при плавании тратится много энергии, потребность в кислороде растет. Именно поэтому пловец стремится максимально полно использовать

каждый вдох. Более полному выдоху способствует давление воды на грудную клетку, оно же способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку.

В итоге занятий плаванием увеличивается жизненная емкость легких и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, увеличивается количество и эластичность альвеол.

В результате систематических занятий плаванием также увеличивается показатель максимального потребления кислорода. Пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5 литров.



Сердечно-сосудистая система

У регулярно плавающих людей возрастает сила сердечных мышц, увеличивается мощность сердца (объем крови, выталкиваемый сердцем за один цикл его деятельности), количество сердечных сокращений в минуту уменьшается. У тренированных пловцов ЧСС в состоянии покоя 50-60 или даже 40-45 сокращений в минуту, тогда как у обычных здоровых людей ЧСС от 65 до 75. При этом, работая с предельной интенсивностью, сердце пловца способно развить темп до 200 сокращений в минуту, а объем крови, нагнетаемый в аорту, увеличивается с 4-6 литров до 35-40 литров в минуту.

Как мы видим, плавание способствует усилению деятельности сердечно-сосудистой системы, но при этом работа сердца протекает в благоприятных условиях. Давление воды облегчает отток крови от периферии к сердцу. Поэтому занятия плаванием показаны пожилым и даже людям с ослабленным сердцем. Плавание способствует изменению состава крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина). Это наблюдается даже после однократного пребывания в воде. Через 1,5-2 часа после занятия плаванием состав крови фактически достигает нормального уровня.

Костно-мышечная система

В воде происходит полная проработка всех мышц, независимо от выбранного стиля плавания. Равномерная работа мышц всего тела способствует формированию гармоничной фигуры, плавных обтекаемых форм без резких выпячивания и углов.



Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, это увеличивает их работоспособность и силу. Плавание требует координации всех двигающихся мышц. При этом вода

создает большее сопротивление, чем воздух, значит, чтобы плыть, человеку приходится напрягаться сильнее. Поэтому в результате плавания формируются более сильные и эластичные мышцы. В тоже время во время плавания тело

поддерживается водой так, что не возникает чрезмерной нагрузки ни на одну группу мышц или суставов.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, он правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка.

Активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Плавание помогает суставам оставаться гибкими, особенно в шее, плечах и бедрах. Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций.

Нервная система

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию

уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Плавание тонизирует нервную систему, уравнивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга.

Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона. Плавание помогает побороть водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении и депрессии, поднимает настроение. улучшает сон, внимание и память.

Иммунная система

Всем известно, что плавание - эффективное средство закаливания, оно повышает устойчивость к воздействию низких температур, и следовательно делает организм менее восприимчивым к простудным заболеваниям. В результате изменения состава крови при занятиях плаванием повышаются защитные свойства иммунной системы, что увеличивает сопротивляемость инфекциям.

Занимайтесь плаванием, закаляйте организм!!!

«Здоровая жизнь силами растений»

Сила природных средств совершенно естественна и понятна, ибо непросвещенный человек, не мудрствуя, употребляет их в том виде, как они сделаны Богом в природе. Этот же человек, живя с природою и прикасаясь к ней каждым шагом, знает свойство каждой травки, корешка и стебелька. Что бы изучить растительную природу, требуется громадный труд, и этой работы хватило человечеству на все его земное существование

... кто может определенно сказать, сто нет в природе средств против чахотки? Кто в состоянии изобрести лимфу, подобно соку любого листа или стебелька дерева, все составные части



которого не может открыть не один знаменитейший химик! Никто, а потому последним словом будет напоминание изречения из книги «Премудрости» (Иисуса сына Сирахова, гл.38):

«Господь создал из земли врачества, и благоразумный человек не будет пренебрегать им»



Общеукрепляющие и витаминные чайные напитки

Чайный напиток «Для всей семьи с шиповником»



Напиток общеукрепляющего действия с большим количеством микроэлементов в физиологических пропорциях. Травы входящие в состав чайного напитка, рекомендованы для всей семьи как иммуномодулирующее, витаминное, общетонизирующее, общеукрепляющее, противовоспалительное средство; улучшает обмен веществ, увеличивает работоспособность, снижает утомляемость.

Состав: плоды шиповника; бадана, иван-чая листья; герани трава; чага.

Минимальный курс приема: можно принимать чайный напиток длительное время, сочетая его с другими чайными напитками, добавляя в сироп, а также – с любым медикаментозным лечением.

Чайный напиток «Поливитамин»

Напиток общеукрепляющий, содержащий основные витамины (А, В, С, D, К и др.).

Травы входящие в состав чайного напитка обладает общеукрепляющим действием, помогает успешно бороться с любыми патогенными факторами, опасными для здоровья; рекомендуется взрослым и детям любого возраста. В осенне-весенний период регулярный прием чайного напитка является эффективной профилактикой вирусных инфекций.

Иммуномодулирующее антиоксидантное действие растений чайного напитка не только улучшает клинические и биохимические показатели в целом.

Состав: аронии черноплодной, можжевельника, рябины красной, смородины, шиповника плоды; ели, сосны хвоя; крапивы листья; душицы, зверобоя, мяты трава.

Минимальный курс приема: 1-2 месяца. При хроническом течении заболевания целесообразно повторные курсы с интервалом между ними 1 месяц



«Научите ребенка не бояться воды»

Общение с водой - это всегда радость. Плавание укрепит здоровье, поможет обрести стройную фигуру, развить такие качества, как смелость, упорство, дисциплинированность, уверенность в себе, сформировать двигательные навыки. Занятия плаванием, игры на воде доставляют удовольствие, это



- хороший отдых и развлечение.

Самое главное, о чём должны помнить родители: нужна последовательность и постепенность при знакомстве с водой. Только последовательно шаг за шагом, надо осваивать рекомендуемые упражнения. Нельзя начинать следующее, не освоив предыдущее. Новое должно опираться на уже знакомое. С каждым шагом трудностей станет всё меньше и меньше. Ребёнок почувствует уверенность в своих силах.

Начните знакомить ребёнка с водой дома во время умывания, при этом попробует не закрывать глаза и не стряхивать с лица воду.

Общение с водой способствует формированию гигиенических навыков.

Упражнения в домашней ванне. Отрегулируйте напор воды. Сильные струи часто больно ударяют по лицу, голове и коже, вызывают неприятные ощущения. Вода должна быть тёплой и приятная, располагающая к комфорту и удовольствию.



1. Сядь в ванну, удержи дыхание, опусти лицо в воду.

2. Сделай всё. Как в упражнении 1. Только в воде открой глаза.

3. Посмотри, как выглядят игрушки, разбросанные в ванне на дне.

Выбери самую красивую.

Эти задания направленные на закрепление навыков погружения лица в воду и открывания глаз в воде.

Упражнение на дыхание.



1. Сделай глубокий вдох. Задержи дыхание.

Сосчитай про себя до 7-8, сделай выдох. Выдох сделай быстрый, энергичный.

2. Сделай ямку. Сядь в ванну. Набери в ладони воду, дуй как на горячий чай, чтобы образовалась ямка.

3. Подуй на игрушку. Дуй на плавающую игрушку, выдыхая через рот, так чтобы игрушка перемещалась вперёд.

4. Выдох в воду. Сидя в ванной, сделай глубокий вдох, задержи дыхание, опусти лицо в воду, сделай выдох через рот произвольно, подними голову на поверхность.

Все рекомендуемые задания преследуют одну цель: предупредить боязнь воды. Как вы убедились, многие задания представлены в игровой форме. Игровая форма повышает эмоциональность занятий. Преодоление трудностей, освоение новых заданий доставляет удовольствие ребёнку. Вероятно, это может сыграть свою положительную роль и в других сферах его жизнедеятельности.

Выступление старшей мед. сестры Бобровой Лидии Алексеевны

Питание при занятиях плаванием

К сожалению, не каждый знает, что не только плавание, но и «правильная» еда до и после «заплывов» – залог долгожданного результата.

Питание до посещения бассейна будет зависеть от того, в какое именно время суток вы собираетесь тренироваться.

Идеальнее всего если вы отведете себе утренние часы для плавания. Никогда не верьте тому мифу, что при «пустом» желудке тренировка будет эффективней. Наоборот, вы просто не сможете тренироваться. Вас будут беспокоить головокружения, да и сил для плавания тоже не будет. И поэтому позаботьтесь о завтраке, который вы должны съесть за 30-40 минут до посещения бассейна.

Самый хороший завтрак – это углеводный завтрак. Вполне подойдет нежирный йогурт и банан, кружка чая или кофе с батончиком мюсли, различные сухофрукты. При таком завтраке у вашего организма будет достаточно энергии и сил для полноценного плавания.



После посещения бассейна, как правило, появляется обостренное чувство голода. "Не нужно это игнорировать - возьмите с собой любой фрукт или сухофрукты, и, скушайте его". Тем самым вы не навредите организму, а, напротив, поможете ему восстановиться. При плавании вы сжигаете углеводный запас в мышцах (гликоген мышечный) и если его не восстановить, то организм будет «питаться» собственными мышцами, а это приведет к накоплению ненужного жира. И в итоге тренировка потеряет какой-либо смысл.

По истечении 1,5-2 часов можно будет плотно поесть. Но исключите из своего меню жирную и жареную пищу, солености, копчености, сладости и продукты с содержанием кофеина.



Не забывайте и про питьевую воду. После плавания можно и нужно ее употреблять. Но не стоит выпивать сразу литр. Пейте воду небольшими глоточками, не спешите. Вода должна быть комнатной температуры. Никогда не заменяйте воду всевозможными соками и прочими напитками. В идеале это должна быть живая вода.

Совмещая «правильную» еду до и после посещения бассейна, вы обязательно дойдете до нужного вам результата.

Прием пищи	Что съесть	Примеры продуктов и блюд	Зачем это есть
Завтрак	Богатая углеводами пища	Каша, мюсли, фрукты, ягоды, хлопья с молоком, соки, хлеб с медом или вареньем	Получить энергию на день
Второй завтрак, полдник	Углеводы	Фрукты, ягоды, батончик мюсли или шоколадный	Пополнить энергозапасы, улучшить настроение

Обед	Белки, жиры и углеводы	Куриное мясо с рисом, гречей или макаронами, рыба с картофелем или другими овощами, суп	Обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами
За час перед занятием в бассейне	Углеводы	Фрукты, йогурт	Быть в тонусе, подпитать организм перед занятием
Сразу после занятия в бассейне	Углеводы и белки	Протеиновый коктейль и фрукты, банан, нежирный бутерброд, батончик мюсли или шоколадный, булочка	Восполнить энергозатраты и восстановить запас гликогена, "покормить" мышцы и не допустить их разрушения
Ужин	Богатая белками пища, углеводы	Обезжиренный творог, яйца, молочные продукты, сыр, рыбные блюда, гречневая каша, блюда из фасоли, овощи	Компенсировать затраченную в течение дня энергию, восстановить мышцы

Правильное питание – необходимый элемент, обуславливающий качественный тренировочный процесс. Для достижения лучших результатов следует соблюдать несложные правила по режиму дня, питанию и распорядку дня.

Сбалансированное питание пловца

Питание пловца должно быть не только здоровым, но и отвечать потребностям тела, связанным с тренировками и соревнованиями.

На то, как Вы переносите нагрузку и восстанавливаетесь после занятий, напрямую влияет питание. Именно поэтому важно, чтобы питательные вещества поступали в нужных пропорциях, т.е. питание должно быть сбалансированным



Количественное и качественное соотношение питательных веществ в рационе пловца

Питательные вещества	Зачем нужны спортсмену	Сколько их нужно в день	Какие продукты употребить в пищу	Когда употребить в пищу
Углеводы	Выжнейший источник энергии пловца	около 65% рациона	Простые углеводы (варенье, мед, мармелад, шоколад, шоколадный батончик, сахар) - резкий энергетический подъем и такой же спад, употреблять в небольших количествах. Фрукты, ягоды, овощи содержат еще витамины, микроэлементы и клетчатку - употреблять много (треть рациона, 4-5 порций в день). Сложные углеводы (макароны, каши,	В течение всего дня, после тренировки в углеводное окно (30-40 минут после нагрузки)

			картофель, хлеб) - лучший источник энергии, энергия высвобождается постепенно. Употреблять много (треть рациона)	
Белки	Прирост и поддержание имеющейся мышечной массы, восстановление тканей после травмы.	15-20% рациона	Яйца, молоко, творог, сыр, мясо, птица, рыба, орехи, соя, бобовые, гречка, рис, пшеница. Выбирать продукты с меньшим содержанием жира (жирное мясо - не хорошо). Лучше варить, а не жарить.	Ужин, обед. Белковое окно после тренировки (30-40 минут после нагрузки)
Жиры	Для аэробного обмена веществ, увеличение выносливости	не более 15% рациона	Орехи, семена растений, растительное масло, рыбий жир, молочные продукты - самые полезные жиры. Мясные и птичьи жиры, жирная колбаса - хуже. Жиры теряют свойства при тепловой обработке, жареное хуже всего.	Преимущественно в обед

Чтобы разнообразить прием питательных веществ и обеспечить организм всем необходимым, нужно употреблять разные блюда. И конечно же, не забывать пить воду!

Прикладное плавание



Плавание по праву можно отнести к народному виду спорта наравне с борьбой, бегом и лыжным спортом, потому что оно тесно связано с трудом, бытом и военной деятельностью людей.

Умение плавать - жизненно необходимый навык для любого человека.

Умеющий плавать уверенно чувствует себя в воде, адекватно оценивает ситуацию и, следовательно, меньше рискует жизнью, оказавшись в водной среде. Умение плавать особенно нужно людям, чья трудовая деятельность связана с водной средой (например, рыбакам, работникам флота, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов), а также военнослужащим и спасателям. Хорошо плавать необходимо спортсменам,

занимающиеся греблей, парусным и водно-моторным спортом, водным туризмом.

Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников спасательных и силовых структур и людей, чья рабочая профессиональная деятельность связана с водой.

Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности.

Прикладное плавание - это способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Прикладное плавание применяется для решения прикладных задач, таких как оказание помощи тонущему, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких-либо предметов и т.п. В основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и адаптированная к

решению задач прикладного плавания.



*Прикладное плавание включает:
плавание спортивными, самобытными и
комбинированными способами плавания
ныряние и передвижение под водой
прикладные прыжки в воду
спасение тонущих и помощь уставшим пловцам
плавание в экстремальных условиях
преодоление водных преград*



Загадки, афоризмы и цитаты

*В том пруду не видно ни уток, не гусей.
Берега из кафеля, звать его (бассейн)*



*Ему бассейн так приглянулся -
Он тут же в воду бултыхнулся,
Помчался стилем батырфляй,
Теперь спортсмена отгадай (Пловец)*

*Все пловцы в восторге были,
Новый стиль когда учили.
У лягушек переняли.
Как они его называли? (Брасс)*

Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное что телесными движениями промассировал и освежил свой мозг. (К.Э. Циалковский)

Плавание – это не спорт. Плавание – это способ не утонуть.

Плывать под водой безопасно и очень увлекательно, я не знаю другого занятия, которое так вознаграждало бы человеческую любознательность. (Жак Ив Кусто)

*Плавание – это маленькая жизнь и даже больше.
Спорт, словно вселенная. В нем тоже зажигаются и затухают звезды.*

*Плохой пловец хвастается, средний – учит, а хороший работает.
Для одних людей тренировка – пытка, для других- шанс стить сильнее.
Заплыв выигрывает тот, кто твердо решил выиграть.*







Адрес: 423230, Республика Татарстан, г. Бугульма, ул. Советская, 39

Телефон: +7 (85594) 6-63-96

E-mail: mdou35bug@mail.ru

Официальный сайт: edu.tatar.ru/bugulma/dou35