

РОЛЬ БАТЬКА В СІМ'І.

Батько – це захисник сім'ї, роду, творець історії, державності. У козацькому фольклорі він символізує для дитини високий і незаперечний взірець стійкості, мужності і відваги, непорушний авторитет у ставленні до родини, громадських справ, потреб народу. В часи національно – визвольних змагань слово і позиція батька – це покликання століть, голос совісті предків, від яких естафета вільного життя передається його синам і онукам.

Козацька сімейна педагогіка так виховує дітей, що вони в словах, справах і вчинках батька відчують і сприймають, як святу «золоту нитку історії», переривати яку – найтяжчий злочин, гріх.

Батько формував у сина твердість, витривалість, уміння долати будь-які життєві труднощі, незламність, цілеспрямовано загартовував його тіло, виховував мужній характер, лицарські якості. У вихованні користувався неписаними законами Кодексу національної честі. А це:

- любов до батьків, рідної мови, вірність в коханні, дружбі, побратимстві, ставленні до Батьківщини;
- готовність захищати малих, зокрема дітей;
- шляхетне ставлення до дівчини, жінки, бабусі;
- непохитна вірність ідеям, принципам народної моралі, духовності (правдивість і справедливість, працьовитість і скромність тощо);
- відстоювання повної свободи і незалежності особистості, народу, держави;
- турбота про розвиток національних традицій, звичаїв і обрядів, бережливе ставлення до рідної природи, землі;
- цілеспрямований розвиток власних фізичних і духовних сил, волі, можливостей свого організму;
- уміння скрізь і всюди вчиняти благородно, шляхетно, виявляти інші чесноти.





Увага!

Плоскостопість!

(Усний журнал)

Шановні батьки!

„Нема щастя без здоров'я” – з цього власне і починається виховання в родині. Піднесення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність дитини: „В здоровому тілі – здоровий дух”, „Щоб працювати – треба силу мати”. За приписами народної педагогіки, що більше дитина рухається, то краще вона росте й розвивається: „Як дитина бігає і рухається, той здоров'я їй усміхається”. Найпоширенішим, найдійовішим та ще й загальнодоступним засобом фізичного виховання дітей є оздоровча сила природи – сонячне проміння, чиста вода та повітря.

Головною турботою кожного суспільства є забезпечення умов для нормального життя, психічного розвитку, забезпечення здоров'я його членів.

На жаль, мусимо констатувати значне погіршення стану довкілля, дедалі помітніше виснаження природних ресурсів, прогресуючу деградацію усіх сфер суспільного життя.





Якщо ортопед чи хірург поставили вашій дитині діагноз "плоскостопість", обов'язково зверніться за порадою до лікаря з лікувальної фізкультури. Своєчасна розробка відповідного комплексу вправ та ретельне і регулярне їх виконання допоможуть полегшити або ж навіть позбутися цього захворювання.

Лікар вищої категорії з лікувальної фізкультури Неля Григорівна Кондратюк пропонує приблизний комплекс вправ, які можна використати в домашніх умовах для профілактики та лікування плоскостопості, а також зменшення втоми ніг.

До речі, цей комплекс підійде для всієї вашої сім'ї. Адже зняти втому з ніг, що за цілий день бігали набрякли і "гудуть", буде корисним і для дорослих.

Амортизуюча функція стопи досягається завдяки утриманню її склепіння на певній висоті системою м'язів і зв'язок. При цьому головна роль належить м'язам, які згинають пальці ніг, а також зв'язкам, що розташовані переважно вздовж підшовної поверхні стопи.

При послабленні тонусу м'язів і зв'язок або недостатньому їх розвитку внутрішня частина стопи знижується впритул до опори, що має місце за наявності плоскостопості. Недостатній тонус м'язів і зв'язок стопи негативно позначається на розвитку багатьох рухів у дошкільників.

У таких випадках дитині важко під час ходьби виконати переكات з п'ятки на носок, енергійно відштовхуватися при стрибках. Такі діти виконують біг на всій ступні й тупотять ногами. Плоскостопість супроводжується швидкою стомленістю ніг, болем у стопах, м'язах гомілки, стегна, особливо наприкінці дня.



У старших дошкільників плоскостопість або недостатній розвиток стопи можуть бути значною перешкодою для занять різними видами спорту.

У дошкільному віці коли організм має значну пластичність, можна досить швидко виправити його шляхом зміцнення м'язів і зв'язок стопи.

Головну роль у профілактиці й лікуванні плоскостопості мають спеціально дібрані фізичні вправи, що сприяють збільшенню сили м'язів і натягування зв'язок, які підтримують склепіння стопи. З цією метою використовують вправи у «підшовному згинанні» стопи, а також рухи навколо вертикальної осі гомілкостопного суглоба. Вони виконуються з різних вихідних положень: сидячи, лежачи, стоячи.

Влітку корисно ходити й бігати босоніж, особливо по траві, піску, рельєфному ґрунті. Це рефлекторно викликає скорочення м'язів підшви, поліпшує їх кровопостачання, зміцнює зв'язки та сухожилля стопи. Необхідно систематично проводити загартування ніг шляхом обливання з подальшим розтиранням їх сухим рушником. Це краще робити за методикою контрастного загартування.

Для того щоб уникнути сплюснення стоп дитині, необхідно не взувати тісне взуття, без підборів, з підшвою, яка не згинається. Недоцільно для постійного носіння у дитячому садку та вдома тепле повстане взуття. Воно призводить до перегрівання ніг, послаблення м'язово-зв'язкового апарату й зниження її екскавації.





ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ПРИ ПЛОСКОСТОПІ

Вихідне положення для перших п'яти вправ однакове:

стаємо прямо, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.

1. Коліна зводимо разом досередини, носки стоп також повертаємо досередини, п'ятки розводимо назовні, руки ставимо на пояс. Піднімаємося навшпиньки, потім опускаємося. Вправу повторюємо 5-6 разів.



2. Присідаємо з одночасним підніманням рук вперед – видих, повертаємося у вихідне положення – вдих. Вправу виконуємо кілька разів.

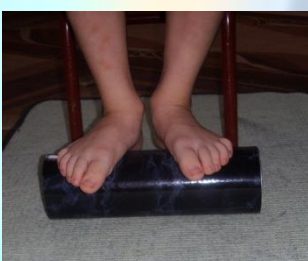
3. Руки ставимо на пояс. Нахиляємо тулуб вперед-вниз, дістаємо руками до ніг – видих, повертаємося у вихідне положення – вдих. Нахили повторюємо кілька разів.

4. Переставляємо стопи по вказаним слідам.

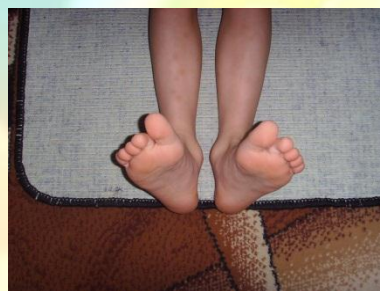


5. Гімнастичну палицю втримуємо за спиною на рівні ліктьових згинів. Стопи перекочуємо з п'яток на носки. Вправу повторюємо 5-6 разів.

6. Вихідне положення: сідаємо прямо на край стільця. Виконуємо перекочування стопою предметів округлої форми (м'яча, гімнастичної палиці). Вправу повторюємо 5-6 разів кожною ногою.



7. Вихідне положення: лягаємо прямо на спину, руки вздовж тулуба/ Виконуємо згинання і розгинання носків ніг.



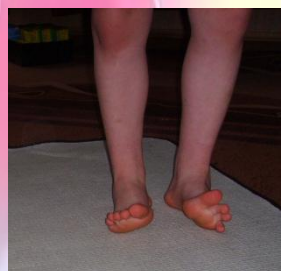
8. Вихідне положення таке ж, як і в попередній вправі.

Піднімаємо випрямлені ноги, потім згинаємо їх у колінах і підтягаємо до живота, фіксуємо в такому положенні за допомогою рук на кілька секунд. Стопи при виконанні цієї вправи зігнуті під кутом 90 градусів відносно ніг. Вправу повторюємо 3-4 рази.

9. Вихідне положення: стаємо прямо, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Зігнутими пальцями ніг захоплюємо носову хустинку, олівець або будь-які інші дрібні предмети. Вправу виконуємо 3-4 рази.



10. Вихідне положення: стаємо прямо, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Руки ставимо на пояс, виконуємо ходьбу на місці, по чергово ставлячи стопи паралельно, повернувши носки досередини, опираючись тільки на зовнішні краї стоп.



До нових зустрічей! Бажаємо
Вам і Вашим дітям міцного
здоров'я!



ЯКЩО БАЖАЄШ БУТИ ЗДОРОВИМ – ЗАГАРТОВУЙСЯ!



Пропонуємо Вам, батьки, разом з дітками погратися.

Розгляньте малюнок 1. Скажіть, якого хлопчика можна назвати загартованим. Розгляньте малюнок 2. Розкажіть, як потрібно загартовуватися в різні пори року



Малюнок 1

Малюнок 2

Малюнок 3

Розгляньте малюнок 3. Обведіть предмети, що допомагають гартуватися.

