

Комплекс упражнений

Вводная часть

1. Обычная ходьба (0.5 мин)
2. Ходьба вперёд лицом и вперёд спиной (2 раза по 2-3 мин.)
3. Ходьба в полу приседе (2-3 мин.)
4. Бег «Покажи пятки» (0.5 мин)
5. Обычная ходьба

Общеразвивающие упражнения

1. «Мы сильные». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1 – руки согнуть к плечам, кисти сжать в кулак, вернуться в И.п. (5-6 раз)
2. Рывки руками с поворотом туловища. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью: 1 – 2 – рывки руками перед грудью, 3 – 4 – рывки руками с поворотом влево (вправо) (6 раз)
3. Приседание «Поплавок». И.п. – основная стойка: 1 – присесть, обхватив руками колени, голову наклонить к ногам, сделать глубокий вдох, 2 – вернуться в И.п – вдох (6 раз)

Специальные подготовительные упражнения на суше

1. И.п.- сидя, руки в упоре сзади: работать ногами, как при плавании способом «кроль» (5-6 раз)
2. Наклоны вперёд. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 – 3 – пружинистый наклон вперёд, выдох; 4 – вернуться в И.п. – вдох (30 с.)
3. И.п. – основная стойка: прыжки, выставляя ногу вперёд – назад
4. Дыхательное упражнение. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе: 1 – повернуть голову влево (вправо), вдох открытым ртом; 2 – опустить голову - выдох

Министерство просвещения Российской Федерации
дошкольная образовательная организация – Детский сад «Солнышко»
обособленное структурное подразделение МОУ «Ульканская СОШ №2»
посёлок Улькан Казачинско – Ленского района

Консультация для родителей:
«Лечебные ягоды Сибири»

Автор – составитель:
Кожан Оксана Евгеньевна
инструктор по ФИЗО
(плавание)

Улькан

Брусника обыкновенная.

Мелкий вечнозеленый кустарничек высотой до 25 см. с ползущим корневищем и ветвистыми стеблями. Листья кожистые, обратнойцевидные, с слегка загнутыми вниз краями. Цветки в коротких поникающих кистях, беловатые или розоватые, с четырьмя зубчатой чашечкой. Плод – шаровидная многосемянная ягода красного цвета, кисло-сладкая. Цветет в мае–июне, плоды созревают в августе – сентябре.

Лекарственное значение имеют молодые листья и ягоды брусники. Листья собирают ранней весной, до цветения, т.к. собранные после цветения листья при сушке чернеют и становятся непригодными. Сушить сырье следует в затененном, сухом и теплом месте.

Ягоды - сырые, моченые и сушеные, а также варенье из них – являются хорошим диетическим средством, улучшающим деятельность желудка, особенно при пониженной кислотности. Применяют плоды брусники при поносах и других расстройствах пищеварения. Они показаны при ревматизме, подагре, а как мочегонное средство – при болезнях почек; в больших дозах безвредны.

Плоды брусники применяют при авитаминозах, они содержат свободные кислоты, лимонную, яблочную и бензойную, свыше 8 % сахара, витамины С и А., но с лечебной целью больше применяют листья брусники. В них содержатся много ферментов, значительное количество дубильных веществ и виннокаменная кислота, поэтому их и употребляют как мочегонное при камнях почек и камнях желчного пузыря, а также при болезнях печени и как вяжущее средство при заболеваниях желудка (в виде чая).

Листья брусники применяют также при ночном недержании мочи (у детей), и хотя они имеют мочегонное действие, но при данном нарушении действуют оздоравливающе.

Брусничный сок пьют при повышенном кровяном давлении. Брусничная вода, которая получается при вымачивании ягод брусники, оказывает слабительное действие.

Плоды брусники употребляют также как противогнилостное и противогнилостное средство (лучше в свежем виде). Наличие в ягодах этого растения бензойной кислоты обуславливает возможность длительного хранения их даже свежими, без варки, сушения, или консервирования сахаром. Сок из ягод с водой является хорошим прохладительным, освежающим и оздоравливающим напитком. К нему или к отвару листьев

очень полезно для большего эффекта добавлять чистый пчелиный мед – 1 ч. л. на стакан, т.к. мед содержит много витаминов и глюкозы.

Голубика болотная (гонобобель, дурника, пьяника).

Ветвистый кустарник высотой 0,3-1,4 м., плоды – голубовато-сизые овальные ягоды, похожие на чернику, но в 2-3 раза больше черничных (до 1,5 см. в диаметре), покрыты восковым налетом. В отличие от черники сок голубики светлый. Мякоть зеленоватая, с мелкими, светло-коричневыми семенами. На вкус ягоды слабо-сладковатые или пресные. Форма ягод может быть шаровидной, продолговатой, грушевидной и другой.

Голубика содержит очень много полезных веществ. В ней 6,0-8,5% сахаров (из них 2,8-3,3% глюкозы, 3,3-4,8% фруктозы, 0,1-0,5% сахарозы); пектиновые вещества (0,3-0,5%), органические кислоты, витамины, минеральные вещества.

Голубику употребляют свежей и в переработанном виде для приготовления высокопитательных диетических блюд. Из ягод голубики делают: варенье, джемы, повидло, компоты, соки, квас, напитки.

Голубику используют с лечебно-профилактической целью очень широко. Особенно большое значение она имеет для северных районов, так как благодаря содержанию большого количества аскорбиновой кислоты обладает более выраженным противосцинготным эффектом, чем другие растения, в которых этого витамина даже больше. Возможно, это связано с тем, что в голубике действие аскорбиновой кислоты усиливается другими витаминами. Отвар сухих ягод голубики обладает вяжущим действием, он эффективен при поносе, энтерите, гастрите. Отвар молодых побегов и листьев, наоборот, является слабительным средством.

В народе ягоды голубики используют как жаропонижающее средство при лихорадке и как общеукрепляющее – при дизентерии. Отвар веток с листьями рекомендуют при болезнях сердца: товар листьев – мягкое слабительное. Настой и отвар листьев используют при диабете. Известно противоглистное действие голубики

Клюква обыкновенная.

Вечнозеленый полукустарник с тонкими стелющимися, укореняющимися в узлах стеблями, достигающими 0,6-0,8 м в длину. Плоды - шаровидные многосемянные ягоды, сочные, темно-красные, кислые на вкус.

Клюква содержит большое количество биологически активных веществ: углеводов-3,6%, белковые вещества, органические кислоты (лимонная, хинная, бензойная) – 3,3%, растворимый пектин – около 1%. В

клюкве есть большое количество витаминов и микроэлементов, особенно железа и марганца (соответственно 2,0 и 0,9% от массы золы).

В старину, когда на Руси ещё не было чая, клюква служила неизменной составной частью "взвара", который пили по утрам. И сейчас во многие напитки добавляют клюкву. Из неё готовят морсы, компоты, кисели, варенье. Из клюквы консервная промышленность выпускает сок клюквенный, яблочно-клюквенный, компот с клюквой и яблоками, клюкву, протёртую с сахаром, клюквенное варенье и джем.

В США клюквенный сок используют при лечении инфекционных заболеваний мочевыводящих путей и как средство для предупреждения образования камней в почках. Введение в рацион клюквенного сока повышает активность антибиотиков. Лимонная кислота усиливает всасывание антибиотиков. В народной медицине ягоды клюквы применяют при повышенном артериальном давлении; сок ягод – при лихорадке, а ягоды и листья – при пониженной кислотности желудочного сока. Клюкву употребляют также при ревматических заболеваниях, анемии, воспалении мочевых путей. Детям дают сок, и кисели из ягод при болезнях пищеварительного канала, заболеваниях мочевых путей. Клюквенный сок с мёдом полезен при кашле, ангине.

Черника обыкновенная.

Многолетний сильноветвистый кустарник высотой до 15-40 см. Плоды – сочные шаровидные ягоды размером 6-10 мм., чёрно-синие с сизоватым налётом, приплюснутой верхушкой. Мякоть красновато-фиолетовая с многочисленными светло-бурыми, мелкими яйцевидными семенами. Вкус приятный кисло-сладкий, слегка вяжущий.

В зрелых плодах черники содержится 83-89% воды. Сумма сахаров черники составляет 4,8-9,4%, содержится 0,5-0,6% пектиновых веществ, 2,4-4,9% антоцианов, 6-15 мг/100г аскорбиновой кислоты, 0,4-0,7 мг/100г каротина. В ягодах имеется до 7% лимонной, яблочной, янтарной и хинной кислот. По химическому составу черника близка к малине и землянике, но, в отличие от них, богата дубильными веществами (до 12%). В чернике много микроэлементов.

Ягоды черники употребляют сырыми, сушат, консервируют, делают из них сок. Плоды черники собирают в период полного созревания, обрывая специальными гребешками или руками. Ягоды собирают утром, когда сойдёт роса, в сухую погоду, очень осторожно, т.к. они легко мнутся. Следует учитывать, что собранные в жару ягоды быстро вянут, а мокрые и битые легко портятся. Ягоды собирают в корзинки ёмкостью не более 3-5 кг и хранят в тени. Для увеличения хранения ягод в домашних условиях широко

используют консервирование их в сахаре. Ягоды можно замораживать, стерилизовать. Сок черники готовят из перезрелых, мятых, повреждённых, но свежих ягод. Горячий сок из соковарки наливают в предварительно простерилизованные (пропаренные сухим паром) банки объёмом 0,5 и 1 л. и закрывают (закатывают) крышками. Полученный таким образом концентрированный сок обладает лечебными свойствами, которых не теряет в течение 1 года. При употреблении сок можно разводить в 5-10 раз. Ягоды также сушат на открытом воздухе под навесом, предохраняя от действия прямых солнечных лучей. Сушить ягоды нужно быстро в течение 2-3 дней. Длительная сушка приводит к порче плодов. Хранят сушеные ягоды в деревянных или картонных ящиках, в сухом месте. Ягоды черники широко используют в пищевой промышленности. Из них готовят морс, сироп, экстракт, сок, компот, мармелад. Черника хороший весенне-летний медонос. Мёд прозрачный и ароматный, характеризуется лечебными и диетическими свойствами.

Черника – одна из самых целебных ягод. Настой, экстракт и сироп плодов черники применяют при острых и хронических заболеваниях тонкой и толстой кишок, при гнилостном брожении в кишках, особенно часто возникающем у детей и пожилых людей; при поносе. Особенно широко используется черника в летнее время, когда люди чаще болеют кишечными заболеваниями. Сок черники оказывает бактерицидное действие, в том, числе на дизентерийные палочки и возбудители брюшного тифа. Причём действие сока проявляется в присутствии пищеварительных ферментов. Это свойство черничного сока очень ценно, учитывая тот факт, что многие фармацевтические антибактериальные препараты разрушаются в кислый содержимый желудок. Неомиртиллин, обнаруженный в чернике, уменьшает количество сахара в крови. В связи с этим, ягоды и отвар её листьев (а листья содержат те же биологически активные вещества, что и ягоды, хотя в других соотношениях) рекомендованы для лечения начальных форм диабета. В чернике есть особые вещества – окси кумарины, обладающие способностью понижать свёртывание крови. Поэтому употребление ягод предупреждает образование тромбов и возникновение инфаркта миокарда. Черника содержит вещества, благоприятно действующие на зрение. В связи с этим её рекомендуют людям, которым приходится напрягать зрение: водителям, лётчикам, космонавтам. В народной медицине отваром плодов черники успешно лечат катаральную и фолликулярную ангины, ожоги, стоматиты, воспаления дёсен и горла. Народная медицина Франции использует чернику как кровоостанавливающее средство. Листья её, содержащие арбутин, применяют при заболеваниях почек, пиелонефрите.

Массаж биологических активных точек «Крокодил»

Цель: профилактика простудных заболеваний.

Дети, сидя «по-турецки», делают массаж биологически активных зон.

Счёт можно заменить строчками из стихов для детей.

Строки

Крокодил ждёт гостей

Пасть полна его гвоздей

Я спросила крокодила.

«Здесь овца не проходила?»

А злодей лежит на дне

И подмигивает мне!

Движения

Поглаживание ладонями шеи в направлении от шейного отдела позвоночника вперёд, к яремной ямке

Мягко поглаживать большими пальцами шею (под челюстью)

Сжать пальцы в кулаки и большими пальцами быстро растирать крылья носа

Поставить ладони ребром ко лбу и растирать его движениями в стороны – к центру

Сильно раздвинуть указательный и средний пальцы, положить их перед ушами и за ними, и с силой растирать кожу

Потирая ладони, подмигнуть одним глазом.

Милых деток ждёт он в гости

На брюшке средь камышей:

Лапки врозь, дугою хвостик

И улыбка до ушей.

Массаж рук и ног «Черепаша»

Пощипывание рук поочередно от кисти к плечу:

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь.

Поглаживание руки ладонями от кисти к плечу. При повторении стихотворения массируют ноги от щиколоток вверх:

Черепаша – дом ходячий.

Голову под панцирь прячет.

Крепкий панцирь у неё –

И защита, и жильё!

Ждёт вас новая загадка,

Отгадайте- ка ребятки!

Домик плавает и ходит,

Травку щиплет, воду пьёт.

Вы, не знаете, ребята,

Кто там, в домике живёт?

Гимнастика для ног «Белые медведи»

Дети имитируют походку медведя

Белые медведи немного косолапы,
Белые медведи немного толстопяты.
Вот они шагают дружно,
Для порядка это нужно.

Это мишка снежно-белый –
Самый крупный, самый смелый!
Он всю жизнь живёт в снегу,
На холодном берегу.
Мы - ваши добрые соседи
Мы - ... (Белые медведи).

Упражнение для развития силы мышц «Дельфин»

Лёжа на животе, прогнуться, руки вверх в «замок»

Игра «Дельфин»

Цель: укрепление мышц спины.

Дети, стоя парами, бросают друг другу круг под строчки стихотворения:

У меня есть в море друг,

Я ему бросаю круг.

Из воды мой друг взлетает,

На лету его хватает.

Так играем мы с утра.

Другу нравится игра

Мы с ним здорово похожи:

Он как я весёлый тоже.

Заберусь к нему на спину –

Ух, и скорость у дельфина!

Бодрящая гимнастика после сна

Прятки

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Наши сонные ладошки
Просыпались понемножку,

*Дети ритмично сгибают и разгибают
пальцы на руках*

В прятки весело играли –
Пальцы в кулачок сжимали.

Вот так, вот так
Делаем зарядку.
Вот так, вот так
Мы играем в прятки!

Пальчики на наших ножках
Знают в парке все дорожки.
Проверяют – где там прятки,
И играют с нами в прятки.

Вот так, вот так
Делаем зарядку.
Вот так, вот так
Мы играем в прятки!

Мы почти уже проснулись,
Наши ручки потянулись,
Помахали над простынкой,
Дружно спрятались за спинку.

Вот так, вот так
Делаем зарядку.
Вот так, вот так
Мы играем в прятки!

Сцепим ручки мы в «замочек»
У себя над головой.
Правый, левый локоточек
Мы сведем перед собой.

Вот так, вот так
Делаем зарядку.
Вот так, вот так
Мы играем в прятки!

Не хотят коленки спать,
Им давно пора вставать.
Мы коленки выставляли,
Быстро ножки выпрямляли.

Вот так, вот так
Делаем зарядку.
Вот так, вот так
Мы играем в прятки!

Наши ротки – молчок,
Тренируем язычок:
Его спрячем и покажем.
«Добрый день!» -
Мы звонко скажем.

Вот так, вот так
Делаем зарядку.

*Ритмично сгибают и разгибают
пальцы на ногах*

*Поднимают руки перед собой.
Машут ими перед собой. Убирают
руки за спину.*

*Руки за головой. Дети сводят и
разводят локти перед собой*

*Сгибают и разгибают ноги в
коленках*

*Приоткрывают рот и быстро
выбрасывают язык вперед, затем
втягивают его назад.*

Вот так, вот так
Мы играем в прятки!

Будем глубоко дышать,
С шумом воздух выдувать.
Наши носики проснулись,
Мы друг другу улыбнулись!

Вот так, вот так
Делаем зарядку.
Вот так, вот так
Мы играем в прятки!

*Через нос набирают с шумом
воздух, задерживают дыхание
на 1-2 с.*

*С шумом выдыхают воздух через
губы, сложенные трубочкой,
произносят звук [у]. Выдох удлинен*