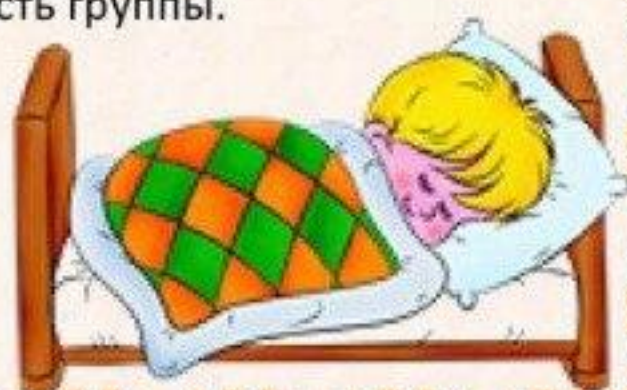


Сегодня мы отправимся в путешествие по страницам книги Ольги Королевой «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья». Эта небольшая книжечка о самом главном в нашей жизни - о наших детях. Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье надо вести здоровый образ жизни. И, чтобы малыш был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это сможете только вы, дорогие родители, а мы, педагоги и мед. работники лишь немного поможем вам в этом. Рассказывать о здоровом образе жизни и просто и сложно. Просто, потому, что все его составляющие очень просты и всем известны, а сложно, потому что рецептов здоровья очень много и опять же они очень просты. Поэтому автор выделил главные и провозгласил 10 заповедей здоровья жизни. С каждой из заповедей мы познакомимся.

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну - не позднее 21-22 часов, минимальная продолжительность сна 8-10 часов. Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. -1 час), так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики). Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным. Большая просьба - детей приводить к 8 часам. По результатам анкет большая часть детей поздно ложатся спать и как результат - утром у детей плохое настроение, они тяжело включаются в деятельность группы.



Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Нужно внимательно следить за



поведением ребенка, при этом ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. Необходимо дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых -

двигательная активность на свежем воздухе. Если не снизить нагрузки ребенка - то за этим, как правило, следуют - истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь! В старшей и подготовительной группе родители нагружают детей дополнительными занятиями, стараясь дать им как можно больше знаний. Умений - это приводит к перегрузке нервной системы.

Заповедь 3. Свежий воздух.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 2 часа в день и в проветренном помещении во время сна. Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Ежедневные прогулки - эффективный метод закаливания ребенка. Потребность растущего организма в кислороде более в 2 раза превышает потребность у взрослых. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.



Заповедь 6. Водные процедуры.



Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия. Мы в группе моем руки до локтей, летом моем ноги теплой водой. В группе обтираемся влажными рукавичками, при этом делаем массаж друг другу.

Заповедь 7. Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица, тела.

Массаж является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Например, массаж с шишкой или в парах «Дятел» или «Крылья носа разотри – 1, 2, 3!»

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, снижаются защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Наше раздражение механически переходит и на ребенка. По поведению ребенка по утрам можно видеть – во сколько он уснул вечером, приболел ли он, все ли у вас ладно в семье. Ребенок или замкнут или, наоборот, сильно возбужден, криклив, агрессивен, плохо кушает, плохо засыпает.



Заповедь 9. Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Взрослым надо только создать условия для их творческой активности, поддержать его желания созидать. Для этого подходят разные виды деятельности: рисование, лепка, изготовление поделок из бумаги, шитье, вязание, плетение, прослушивание классической и детской музыки, звуков природы, занятия музыкой и пением, занятия

танцами, артистической деятельностью. Наши девочки и мальчики ходят дополнительно на танцы, гимнастику – движения на занятиях более уверенные, пластичные. Рисуйте с детьми, лепите, раскрашивайте, конструируйте.



Заповедь 10. Питание.



В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но важных правил: питание по режиму, для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, включать в рацион ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно весной, ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

Будьте здоровы!



Заповедь 4. Двигательная активность.

Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.



Лучшая среда для этого – детская площадка, парк. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка. Мы разрешаем детям побегать в группе – мальчики часто организуют подвижные игры. Но все в пределах возможного. В группе для двигательной активности есть мягкий мат для прыжков и кувыркания. Есть плоские ориентиры, дорожки, нестандартное оборудование для двигательной активности.

Заповедь 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для ребенка. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и ребенка, позитивно влияют на его характер, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал физической культуры очень широк – утренняя зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, простые приемы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических точек тела. Спортивные секции, любые виды спорта, которые нравятся ребенку – главное, чтобы он занимался этим с удовольствием! В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример родителей.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

советы родителям



Совет 1.

Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так поздно ложишься спать?» – всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.



Совет 2.

Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.



Совет 6.

Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7.

Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.



Совет 3.

Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций.





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с боревыми процедурами очень полезно для закалывания детского организма.

Зарядка, которая пробудится сразу же после ночного сна, помогает пробудить ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в дошкольном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного и нравственного, эстетического и трудового воспитания.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и переоборудования отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого упражнения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин; во второй младшей — 5-6 мин.

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной. Количество общеразвивающих упражнений и их разработка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуется 3-4 упражнения; для второй младшей 4-5 и т. д.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала в среднем темпе, потом в быстром, потом в медленном.

Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес к занятию.

При выполнении упражнений необходимо закреплять у детей навыки правильного дыхания.



О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



При выполнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно отметить элемент, который надо выполнять особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы маятник качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

Можно научить ребенка принимать правильную осанку, стоя у стены. Сначала надо встать в исходную позицию: спиной к стене так, чтобы пятки касались ее, а между стеной и затылком проходил палец. Плечи должны быть слегка опущены и прижаты, живот подтянут. Теперь попросите его сделать шаг вперед и немного пройтись, не меняя положения осанки. Достаточно одного месяца таких занятий по несколько раз в день, чтобы сформировать привычку.

Можно придумать для ребенка такое увлечение, как ношение на голове книги. Книгу положить на голову, руки – на пояс и пройтись с ней, как можно дальше, не уронив. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины.

И, конечно же, подавайте малышу собственный пример ровной осанки. Тогда он поймет, что прямая осанка – это всегда красиво.

В значительной части консультации родителям даются индивидуальные советы.



ЗДОРОВЬЕ – ЦЕННОСТЬ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, НО И ДЛЯ ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ.

Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безрадостна - последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей.

Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. Количество здоровых детей всего около 7-10%. Наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания, патологии костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта. Возрастает число нарушений зрения, слуха, расстройства центральной нервной системы детей с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала преподаваемого в ДОУ.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть современной системы образования. Физическая культура в ДОУ служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к школе. Отличительной и главной особенностью занятий физкультурой является приоритет здоровья. Сезонный день физической культуры - не погоня за результатами, а кропотливая работа воспитателя и родителей над укреплением здоровья детей. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Занятие не только для мышц, но и для мозга. Многие взрослые сейчас считают, что физкультура у детей - это прихоть и пользы не принесит, что мол школа всему научит. Они глубоко ошибаются. Именно в детстве закладываются все основы будущего здоровья и если ваш ребенок с детства привык заниматься физическими упражнениями, то будучи уже взрослым, это очень поможет поддерживать себя в форме, он будет воспринимать физические упражнения как неотъемлемую часть своей жизни. Именно в детстве закладывается фундамент здоровой жизни. Групповые физические упражнения с детьми очень отличаются от монотонных, постоянно одинаковых занятий взрослых. Все занятия с детьми проводятся в увлекательной игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься, физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста малыша ребенка. На занятиях дети занимаются:

! - С мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием;

! - Дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки;

! - Играют в подвижные игры;

! - Укрепляют здоровье

! - Двигаются под музыку;

! - Укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкость и эластичность организма

! - Участвуют в спортивных эстафетах;

! - Развивают координацию

"ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

Что нам нулю для зарядки?
Врозь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали -
Распрямитесь. Выше стали!
И стоим на руки в брюки -
Перед зурью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рыбки руками.
Эй, не зорбитесь, ребятки!
До конца сбодн лопатки.

Стой! Опора есть для ног?
Руку вверх, друзюю - в бок.
С управлением знакомы?
Называется наклоны.

Вправо-влево повторяем,
Гн м себя и выпрямляем.
А теперь наклон вперед.
Руки в стороны. И вот

Кажется, что беритесь
Ветряная мельница.
Встали. Выдохните: "Ох!"
Вдох и выдох. Слюба - брех.



Отрышались и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили -
Про улыбку не забыли.



НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

Вверх и вниз, вверх и вниз
Это мама, не каприз!

Вправо-влево, вправо-влево
Посмотри, как королева.

Покивать по сторонам
Нулю нам, так нулю нам.

Головою покрутить
Не забыть, не забыть.

И Незнайками побыть
Плечи вверх и опустить.

И плечами поворачивать
Нулю плечики размять.

Вперед-назад, вперед-назад
И все дела пойдут на лад.

(Движение золочой вверх и вниз)

(Повороты золочы направо и налево)

(Наклоны золочы к плечам)

(Вращение золочой)

(Понимание плечами)

(Вращение плечами вперед и назад)

(Плечи вперед и плечи назад)

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ?



- Наклоны.

Это упражнение является самым эффективным для профилактики искривлений позвоночника. Т.к. оно укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении. Наклоны в первую очередь хорошо укрепляют поясничный отдел. Благодаря этому, снижается вероятность того, что ребенок, когда вырастет, будет жаловаться на боли в пояснице, чем сейчас страдает множество людей. Наклоны можно делать вперед и в стороны. Исходное положение для наклонов: Стоя, ноги на ширине плеч, руки бровь тупловища. Далее нужно делать наклоны либо вперед, либо в сторону. Можно делать с чередованием: влево, прямо, вправо, прямо, влево и т.д. Нужно стараться достать пальцами до ступней, не сгибая при этом ноги.



- Приседания.

Это упражнение позволяет хорошо укрепить ноги, а также улучшить растяжку в области таза. Нужно обратить внимание на то, что при приседании тупловище должно быть прямым и перпендикулярным земле. Не следует при сгибании ног делать наклон вперед. Ступни должны полностью прилегать к земле.



- Отжимания от пола.

Это упражнение помогает развить зрелую область, руки, плечи. Главное, чтобы тупловище было прямым. Если ребенку трудно отжиматься от прямого пола, можно ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку, например, стул. Далее, по мере улучшения тренированности, высоту подставки плавно уменьшать, пока ребенок не сможет отжиматься от прямого пола. Затем, можно делать отжимания таким образом, чтобы руки были на полу, а ноги на подставке. Но угол наклона тупловища к полу не должен превышать 45 градусов. Нужно производить чередование. Т.е. на одной тренировке делать отжимания на прямом полу, а на следующей тренировке - под углом. Таким образом, будет достигнута гармония в физическом развитии, т.к. при отжиманиях под разными углами работают различные мышцы. Но в это мы углубляться не будем.



- Подтягивания на перекладине.

Это упражнение помогает укрепить верх спины, руки. Главное в этом упражнении - отсутствие рывков при подтягивании. Все движения должны быть плавными. Если ребенок сам не в состоянии выполнять это, ему должен помочь родитель. Но не нужно поднимать ребенка так, что сам он при этом не прикладывает усилия. Нужно стараться оказывать как можно меньше помощи, но чтобы при этом ребенок все-таки подтягивался.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ?



- Поднятие туловища.

Нужно лечь на пол спиной. Родитель держит ноги, а ребенок поднимает туловище и касается лобовой ногой. Ну, или хотя бы стремится к этому, если не достает до ног. Это упражнение поможет укрепить мышцы живота.



- Ну и конечно же без.

Без него обойтись никак нельзя. Он принесит очень много пользы. Главное, нужно понять, что важна не скорость беза, а его продолжительность. Поэтому, безать нужно в среднем и медленном темпе, постепенно увеличивая протяженность беза. Происходит укрепление ног, положительное влияние на лезние и сердце. Без - это лекарство от всех недугов. Это самое простое и самое эффективное упражнение, особенно для детей. Это далеко не все упражнения, но они позволяют полноценно укреплять практически все участки тела. Они способствуют оздоровлению человека.

«ЗАРЯДКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

Ну и шея у лирафа!
Достает лезко до шкафа

(стоя руки вверх, потянуться на носочках за руками).

Очень чурные малышки
Африканские марьяшки

(произвольно попрязать, покривляться).

На одной ноге в болоте
Это цапля на охоте

(попеременно постоять на одной ноге, руки на поясе).

На носочках ходят мышки
Даже кот их не услышит

(походить по коврику на цыпочках).

День-рон, День-рон
По дорожке ходит слон

(ходить по коврику на внутренней и внешней стороне стопы).

Скачет зайчик спок за спок
Прыз на коврик-островок

(ноги вместе, выполняем прыжки).

Утки крикают, кричат
На зарядку не хотят

(приседая, походить по-утинному, руки на поясе)



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 3

1. "Бросание мяча".

Ребенок бросает небольшой мяч взрослому. Повторить 5–6 раз.

2. "Прокатывание мяча".

Поставить стул посредине комнаты. Ребенок прокатывает мяч между ножками стула.

3. "Перекатывание мяча".

Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, перекачивать большой мяч по полу, толкая его руками.

4. "Мяч вокруг ног".

Н. п. — стоя, ноги брозь на ширине плеч, мяч спереди в опущенных руках.

Наклониться, положить его на пол. Затем, придерживая руками, прокатить вокруг одной и другой ног. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

5. "Без с мячом".

Бегать, держа мяч то перед грудью, то над головой.

6. "Футбол".

Ходить по комнате и толчками ног катать мяч средней величины по полу. Выполнить 30–40 с.

КОМПЛЕКС № 4 (С 5-ТИ ЛЕТ)

1. "Поднимание палки".

Н. п. — стоя на коленях. Поднимать палку и тянуться вверх.

2. "Как зуси шпигит".

Н. п. — стоя ноги брозь, ступни параллельны. Держа за спиной палку, принимать ее к лопаткам. Наклониться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею.

3. "Перешагивание через палку".

Перешагивать через палку, слезка приподнятую над полом взрослым.

4. "Прозинание с палкой".

Н. п. — лежа на зруди, вытянут руки с палкой вперед. Поднимите палку от пола вверх, что заставит ребенка прознуться.

5. "Приседание с палкой".

Н. п. — стоя пятки вместе, носки брозь, палка спереди в опущенных руках. Присесть, поднять палку вверх, держа снизу прямой. Встать, палку опустить.

6. "Ванька- ставька".

Н. п. — лежа на спине, руки вытянуты вверх туловища, ноги слезка согнуты, палка под коленями. Держась руками за палку, сесть, затем снова лечь.





НА НОГАХ НОСКИ И ПЯТКИ ТОЖЕ ПРОСЯТ ФИЗЗАЯДКИ.

- Мы носками постучим, (пятки стоят на полу, а носки поочередно стучат по полу на каждый слог)
- Мы поставим пятки, (теперь носки стоят на полу, а пятки ставятся на ударные слоги)
- Вот мы ходим, как мербеде (перебаливаем на внешних сторонах стоп на ударные слоги)
- Скачем, как зайчатки (подскоки на носках на двух ногах)
- Вот козленок на лузу (ноги врозь/скрестно)
- Вот машина едет (руки "рулят")
- А за ними мчатся зусь (упражнение "Велосипедик")
- На белоснеге.

Собсем маленьким деткам, в возрасте одного – двух лет (конечно, можно начинать и еще раньше) можно предложить выполнять простые упражнения по потешки и песенки.

«ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»



«ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Рано утром на полянке
 Так играли обезьянки:
 Правой ножкой топ, топ!
 Лебой ножкой топ, топ!
 Ручки вбверх, вбверх, вбверх!
 Кто поднимет выше всех?

Вверх до неба, вниз до травки
 Вверх до неба, вниз до травки.
 Покружилась, покружилась
 Вух! Побалились!





ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С РАННЕГО ВОЗРАСТА

Сегодня каждый родитель должен осознавать, что физическое воспитание своего ребенка нужно начинать с раннего возраста. Многие врачи сейчас говорят о том, что уже более половины детей школьного возраста больны. Наиболее распространенным заболеванием среди детей является искривление позвоночника. Так называемый сколиоз. И в большинстве случаев сколиоз является не врожденным, а приобретенным. Почему же он возникает? Да, наверное, потому, что сейчас очень мало внимания уделяется физическому развитию детей. И, как следствие, дети вырастают слабыми. Их мышцы не способны выдерживать даже небольшие нагрузки. Они не могут длительное время удерживать позвоночник в правильном положении. Отсюда и возникают различные искривления. А в большинстве школ уроками физической культуры пренебрегают. На них детям не дают даже того минимума, который предусмотрен программой. Значит, можно сделать вывод: для того, чтобы ваш ребенок вырос сильным и здоровым, нужно проводить его физическое воспитание самостоятельно, не полагаясь на учителей, школу, и т.д.

Тренировки. Заниматься с детьми физической подготовкой можно с самого раннего возраста. Первым этапом являются занятия с собственным весом. Т.е. без гантелей, штанги и прочего железа. Этот этап является очень важным. С самого начала нужно дать понять ребенку, что физическая культура - это хорошо, нужно его заинтересовать. Ни в коем случае не нужно заставлять ребенка!!! Это только лишь нанесет вред. В этом случае у ребенка физическая культура будет ассоциироваться с угрозами, страхом. Этого допускать нельзя. Нужно поговорить с ребенком, объяснить, что занятия принесут ему пользу, сделают его сильным, здоровым, красивым... Тогда тренировки будут проходить с максимальной пользой. Ведь задача физического воспитания заключается не только в развитии силы, но и в духовном, моральном воспитании.

На что следует обратить внимание. Тренировки не должны быть частыми. Они не должны переутомлять ребенка, т.к. это вредно для растущего организма. Питание должно быть полноценным, т.к. занятия физической культурой потребуют дополнительных энергетических затрат. Но это не значит, что порции нужно увеличивать в несколько раз. Каждый должен есть столько, сколько он хочет. У ребенка повысится аппетит, и он сам скажет вам, какими должны быть порции. Занятия лучше проводить на свежем воздухе, если это позволит погодные условия. Нельзя заниматься непосредственно перед или после еды, а также перед сном.

На первом этапе для тренировок специального оборудования не понадобится.





О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервной-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием зрелой клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать зрелую клетку, уменьшить ее подвижность, блекнут за собой оздоровления подвижности лезких, а следоба - тельно, и зазобый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как базисное условие общезо укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив ноги и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном бункере, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выжатый живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, катки, мячи, скакалки).

Перечислим основные требования к движению детей, базисные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с разведенными плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

Без должен быть непринужденным, со свободными движениями рук. Прыжком надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об обладании высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мясозо приземления (подпрыгивания).

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

Нельзя навязывать те упражнения, которые явлю не нравятся малышу, так как в принципе одних и тех же результатов порой можно достичь разными средствами. Если безволе ребенка узнетомот пробелки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчик шести лет не устранимот занятия в хореографической студии, предложите ему спортивные игры, плавание. Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.

Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.

Не рекомендуются дошкольникам бисы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или локтями в опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в бисе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!

При обучении лазанию не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать, т. е. до 2,2 м. Только когда малыш старше трех лет обладает лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.

В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием статической трудной позы (сед на корточках, руки в стороны). Поэтому чаще меняйте положения. Упражнения должны быть динамичными. Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.

Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых. Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске “Здоровье”.

Не разрешайте малышу совершать прыжки с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.



ФИЗИКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!



- ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА - ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Всю неделю по - порядку,
Глазки делаем зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Во вторник часики глаза,
Ворота глаза тура - тура,
Ходят влево, ходят вправо
Не устают никогда.

В среду в четверг мы нароем,
Бредем глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так нар у мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жалко,
Что близко и что вдаль
Глазки рассмотрим до дна.

В пятницу мы не зеваем
Глаза по кругу побегали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Нищем взглядом уголки,
Чтобы безалл зрачки.

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Поднять глаза вверх; опустить их вниз,
затем вправо, влево поочередно;
(снимает глазное напряжение).

Повороты глаза в правую сторону, а
затем в левую, залома поочередно;
(снимает глазное напряжение).

Плотно закрыть глаза, сосчитать до
пяти и широко открыть глаза;
(упражнение для снятия глазного
напряжения)

Смотреть прямо перед собой, поставить
палец на расстоянии 25-30 см. от глаз,
перевести взор на кончик пальца и
смотреть на него, опустить руку.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз,
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх; (совершенствует
слонные движения глаз)

Посмотреть взглядом в верхний правый
угол, затем нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый угол и нижний
правый.

Закрывать веки, массировать их с
помощью круговых движений пальцев:
верхнее веко от носа к наружному
краю глаз, нижнее веко от наружного
края к носу, затем наоборот.



Без гимнастики, друзья,
Новым глазкам жить нельзя!

