

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 вдоль туловища. 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 туловище 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 туловище 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 туловища 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.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

КОМПЛЕКС № 3

1. "Бросание мяча".

Ребенок бросает небольшой мяч взрослому. Повторить 3–6 раз.

2. "Прокатывание мяча".

Поставить стул посередине 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".

И. п. — стоя, ноги врозь 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. "Бег 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. Выполнять 30–40 с.

КОМПЛЕКС № 4 (С 5-ТИ ЛЕТ)

1. "Поднимание палки".

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

2. "Как зуси шипят".

И. п. — стоя ноги врозь, ступни параллельны. Держа за спиной палку, прижимать ее к лопаткам. Наклоняться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею.

3. "Перешагивание через палку".

Перешагивать через палку, слезка приподнятую над полом взрослым.

4. "Прогнание с палкой".

И. п. — лежа на груди, вытянув руки с палкой вперед. Поднять палку от пола вверх, что заставит ребенка прогнуться.

5. "Приседание с палкой".

И. п. — стоя пятки вместе, носки врозь, палка спереди в опущенных руках. Присесть, поднять палку вверх, держа спину прямой. Встать, палку опустить.

6. "Ванька-станька".

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



ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

Нельзя навязывать те упражнения, которые явно не нравятся малышу, так как в принципе одних и тех же результатов порой можно достичь разными средствами. Если башево ребенка утомляют пробежки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчик шестилет не устраивают 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 висы 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 опору ногами вниз, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе, 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 (сид 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.

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!



КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ?



- Поднятия туловища.

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



- Ну и конечно же без.

Без него обойтись никак нельзя. Он приносит 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 лезкие 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 жирафа!
Достает лезко до шкафа

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

Очень чуждые малышки
Африканские мартышки

(произвольно поприседать, 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).

Динь-дон, Динь-дон
По дорожке ходит слон

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

Скачет зайчик скок да скок
Прыг на коврик-островок

(ноги вместе, выполняем прыжки).

Утки крикают, кричат
На зарядку не хотят

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



“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,
Воят взгляд туда - сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдаль
Глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бежали зрачки.

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

Поднять глаза вверх; опустить их вниз,
голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).

Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).

Плотно закрыть глаза, сосчитать до
пяти и широко открыть глазки;
(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
сложные 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,
Нашим глазкам жить нельзя!





НА НОГАХ НОСКИ И ПЯТКИ ТОЖЕ ПРОСЯТ ФИЗЗАРЯДКИ.

- 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 медведь (перебаливание на внешних сторонах стоп на ударные слоги)
- Скачем, как зайчатки (подскоки на носках на двух ногах)
- Вот козленок на лугу (ноги врозь/скрестно)
- Вот машина едет (руки "рулят")
- А за ними мчится зусь (упражнение "Велосипедик")
- На велосипеде.

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

«ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

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



«ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Вверх до неба, вниз до травки
Вверх до неба, вниз до травки.
Покружились, покружились
Вух! Побалились!

