

Будь здоров!



ВЕСЕЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В КВАРТИРЕ

Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Он может быть связан с подготовкой и проведением каких-либо семейных торжеств, плановых и неожиданных событий. Нередко от взрослых можно слышать окрики в адрес детей: «Не бегай!», «Сядь!», «Не

лезь!». Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают его дорогостоящей мебелью, и ребёнку нет места с его неуёмной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть стенку и поставить перекладину, тем более разместить, целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей – достойная награда за такую жертву. Перечислим семь движений, являющихся базовыми: вис (на перекладине, кольцах и трапеции), прыжок, вращения, качание (на съёмной груше качалке, обычных качелях и вертикальных лианах-качелях), катание (на комнатной горке), равновесие (на наклонной треугольной лесенке) и лазание (с использованием всех перечисленных выше снарядов). Под всеми снарядами натягивается батут, который страхует и обеспечивает амортизацию при соскоке. Для того чтобы «стадион в квартире» использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нём можно придать сюжетно-образный характер.

Семейный кодекс здоровья.

- 1 Каждый день начинаем с зарядки.
- 2 Просыпаясь не залёживайся в постели.
- 3 Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость.
- 4 В детский сад, в школу и на работу – пешком.
- 5 Лифт – враг наш.
- 6 Будем щедрым на улыбку, никогда не унываем!



Советуем прочитать «Для чего нужна утренняя гимнастика?»

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой

вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 0 С. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание - малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

- а) потягивание;
- б) ходьба (на месте или в движении);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.

При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в

месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 - 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке.

Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.