

Страничка инструктора по ФИЗО

Физическое воспитание в ДОУ — является важным звеном в образовании детей и, в настоящее время, приобретает еще более актуальное значение.



Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъёма от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. С самого момента своего рождения ребёнок стремится к движениям. Конечно, вначале эти движения беспорядочны, хаотичны. Но с течением времени движения ребенка начинают приобретать осмысленный скоординированный характер. Движения приводят мышцы человека в тонус, оказывая важное влияние на общее самочувствие. В дальнейшем движениями ребенка нужно грамотно управлять. Комплекс упражнений в физической культуре в детском саду ориентирован на определенную возрастную группу. Групповые физические упражнения с детьми 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. Вашего ребенка.

На занятиях дети занимаются:

- общеразвивающими упражнениями;
- учатся основным видам движений (ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки в длину, метание и бросание мяча);
- с мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием;
- играют в подвижные игры;
- двигаются под музыку;
- участвуют в спортивных эстафетах;
- дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки;

- укрепляют здоровье;
- развивают координацию;
- укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкость и эластичность организма.

Физкультура в детском саду.

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

Организация занятий по физкультуре в детском саду.

Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, — 15-30 минут, дозированы и зависят от возраста.

Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик.

Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» и так далее (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик попрыгунчик», высоко поднимать колени при ходьбе.

В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

Гимнастика в детском саду.

Помимо занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики – 5-10 минут.

В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультминутки, дающие ребенку возможность размять тело.

Физкультурная форма для детского сада.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут черные шорты и белая футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно надеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.

Рекомендации для родителей!

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Фундамент физического и психического здоровья закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от Вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни. Сделать это не просто.

Если Вы с первых лет приучили ребенка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если Вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью, многое еще можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

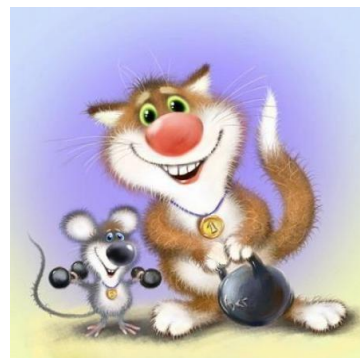
Физическое воспитание ребенка – не простое дело. Для того, чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Ваш ребенок растет, становится все более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более четкими, уверенными, быстрыми, игры усложняются. В процессе игры ребенок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он тянется ко всему новому и очень подвижен. Не торопитесь останавливать его, лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать ее для формирования жизненно важных навыков. Одним из важных средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите Вы или нет, но Вам не остановить стремительный темп жизни.

Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем. Мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Успехов Вам, уважаемые родители, в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!



Закаливающие воздушные процедуры:

Проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате малыша должна быть от 20 до 22 градусов. Проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. Сквозное проветривание проводят при отсутствии малыша в комнате.

Прогулки. Летом новорожденных можно выносить на улицу уже с первой недели жизни. Длительность первых прогулок – от 20 до 40 минут. В нашей климатической зоне детей первых недель жизни можно выносить на улицу при температуре воздуха не ниже –5 градусов на 15-30 минут. Постепенно увеличиваю продолжительность прогулок до 1-2 часов. Малыши старше 3-х месяцев хорошо переносят мороз до –10 градусов. А полугодовалые дети могут гулять и при морозе –15 градусов. До 2-3 месяцев ребенка зимой лучше держать на руках, а не в коляске, чтобы не допустить его переохлаждения.

Воздушные ванны во время пеленания. Малыша оставляют голеньким на пеленальном столике, лучше в положении на животе в течение 2-3 минут. Постепенно к 6 месячному возрасту длительность воздушных ванн следует довести до 15 минут, а к году – до 30 минут. Ослабленных детей приучают к прохладному воздуху постепенно: вначале раскрывают только ручки и ножки, а затем тельце до пояса, а через несколько недель – оставляют ребенка раздетого полностью на несколько минут (например, по 5 минут 3-4 раза в день). Летом воздушные ванны следует проводить на открытом воздухе в тени деревьев.

При первых признаках переохлаждения ребенка и появлении —гусиной кожи, посинения губ, беспокойстве малыша следует немедленно одеть!

Закаливание водой может проводиться как местные или общие процедуры.

К местным процедурам относят умывание, обтирание, обливание, ванны.

Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка.

Традиционные водные процедуры:

Для детей с самого рождения: общие ванны с обливанием.купают ребенка как обычно при температуре воды в ванне около 37 градусов. Готовят в другой посуде воду для первого обливания температурой на 10 градусов ниже, чем в ванне (около 26 градусов). Вынимают малыша из ванночки, держат его на ладони взрослого спинкой кверху и сначала обливают ему стопы прохладной подготовленной водой, а затем спинку вдоль позвоночника до затылка. Иногда малыши от неожиданности даже вскрикивают или —кряхтят!, но затем быстро привыкают к процедуре. После обливания ребенка промокают, закутывают в простую и байковую пеленки. Через 15-20 минут его переодевают. Рекомендуется каждые 3-5 дней снижать температуру воды для обливаний на один градус, доходя до температуры воды 18-20 градусов. Дети более старшего возраста, которые адаптированы к процедуре, сами требуют обливания более холодной водой после теплой ванны или душа.

Обливая малыша, приговаривайте: —с гуся – вода, с (имя ребенка) – худоба!!

Подмывание, умывание. Длится 1-2 минуты. Вначале их проводят теплой водой (28 градусов), а затем каждые 2-3 дня снижают температуру воды на 1 градус – до 22 градусов. Следить, чтобы ножки малыша перед подмыванием были теплыми! После процедуры заворачивают ребенка в пеленки на 15-20 минут. А затем переодевают.

Для детей общие влажные обтирания. Вначале готовят кожу ребенка к предстоящей процедуре. Для этого сухой фланелевой пеленкой или кусочком шерстяной ткани ежедневно утром растирают тело, руки и ноги ребенка до розового цвета. Спустя 7-10 дней можно приступить к обтиранию водой. Варежку из махровой ткани или полотенце смачивают в воде (35-36 градусов зимой и 33-34 градуса летом), слегка отжимают и обтирают руки – от пальцев к плечу, ножки – от стоп к бедру, грудь, живот, спину. Таким образом достигается сочетание действия массажа и воды. Сразу же после обтирания вытирают смоченную часть тела полотенцем до легкого покраснения кожи.

Один раз в 5 дней температуру воды для обтираний снижают на 1 градус, доводя ее до 28 градусов. Продолжительность процедуры – 3-4 минуты. Лучше проводить ее перед дневным сном. Для усиления рефлекторного влияния воды на кожу можно использовать раствор соли (1 чайная ложка на стакан воды).

Интенсивные методы закаливания

К интенсивным методам закаливания относят те методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом. Промежуточное место между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры. При хронических заболеваниях верхних дыхательных путей у детей, тонзиллите, аденоидах предпочтительнее применять контрастные процедуры.

Основные виды контрастных закаливающих процедур:

- контрастные ножные ванны,
- контрастное обтирание,
- контрастный душ,
- сауна,
- русская баня.

Контрастное обливание ножек: ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей 38-40 градусов, а в другом при первой процедуре – на 3-4 градуса ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты и барахтает ими в воде, а затем —перескакивает в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Так можно менять горячие и прохладные ножные ванны 3-6 раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус, доводя до 17-12 градусов. У ослабленных детей процедуру нужно заканчивать тазом с горячей водой, а у крепких и здоровых – с прохладной. Придумайте малышам свою сказку или забавную историю, чтобы проводить контрастные процедуры в виде игры или спектакля.

Контрастный душ можно использовать для детей старше 2-х летнего возраста. При этом малыш стоит под —горячим дождеком 1-2 минуты, а затем под —холодным 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.

Многие дети хорошо переносят хождение по снегу босиком после адаптации к обливанию стоп прохладной водой. Важно, чтобы под снегом была земля, а не бетон или асфальт. Выходите с малышом, когда выпадет чистый снег, в удобной обуви (валеночки), которую легко снимать и одевать. Побегайте с ребенком. Если у него будут красные щечки, значит и ножки малыша теплые. Снимаете обувь и ставите на несколько секунд ножку на снег. Промокаете ее чистым полотенцем, одеваете обувь и повторяете то же самое с другой ножкой. После процедуры нужно еще немного побегать или присесть. [Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!](#)

О физических упражнениях, подвижных играх – мощных средств укрепления здоровья ребенка.



Уважаемые родители!

Как часто мы, взрослые, раздражаемся, когда наши дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, в детской поликлинике, когда мы приходим с ними на прием. Нам это представляется шаловливостью, нежеланием подчиняться нашим требованиям. Так ли это?

Уважаемые взрослые! Не следует путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движении, а такая потребность у детей имеется. Присмотритесь к поведению Вашего ребенка.

Если его движения ограничены на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью.

Уважаемые родители! В течении дня ребенок совершает множество разнообразных движений, сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях. И наша с вами основная задача, создавать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей. Вы спросите, почему это важно? Дело в том, что недостаток движения особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно – сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функции многих органов. Малоподвижный образ может даже вызвать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно – двигательного аппарата, резко снижается физическая работоспособность.

Не за горами то время, когда Ваш ребенок в школу. Занятия в школе, учебные нагрузки, необходимость длительное время сидеть за партой могут привести к ограничению его двигательной активности. И у вас, уважаемые родители, опять закономерно возникнет вопрос – как избежать гипокинезии, как организовать физическое воспитание в семье?

В утренние не часы – минуты, отдайте предпочтение гимнастике, которая зарядит ребенка бодростью на весь день. В выходные дни и, особенно, во время отпуска найдите время для того, чтобы побегать с ним, поиграть в мяч, покататься на велосипеде. Не

упустите эту возможность! Если ваш ребенок во время отпуска не посещает детский сад, все равно уделите большое внимание его физическому воспитанию. Как можно больше времени отводите ему, чтобы он был на воздухе, в движении. Не забывайте, что ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Не препятствуйте этому.

Возможно, Вы думаете, что ваш ребенок посещает наш детский сад и этого достаточно, ведь он там занимается физической культурой. Да, программа, которую мы используем, включает постепенно увеличивающиеся по объему и сложности упражнения, подвижные игры.

Эти мероприятия являются составной частью режима дня в детском саду. Но их недостаточно.

Вечером, когда вы забираете ребенка из детского сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка – это Ваше время общения, а 20-30 минут затраченных на нее, вернут и Вам бодрость после трудового дня, не пропадут даром ни для здоровья, ни для настроения.

Уважаемые взрослые, дома также привлекайте своих детей к посильной для них работе. Ваш ребенок может помочь Вам накрыть стол, брать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы. Пусть сначала у него получается не очень хорошо, постепенно он научится выполнять все Ваши поручения правильно.

Мамы и бабушки! Не волнуйтесь, это будет полезно и для воспитания трудовых навыков, и в то же время будет являться одной из форм двигательной активности детей.

И еще: учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже!

Как одеть ребенка на занятие по физической культуре?

1. Дети занимаются в спортивной форме - удобной, легкой, чистой и безопасной (не из синтетики), не стесняющей движения.
2. Обувь на ногах у ребенка спортивная на резиновой подошве. Чтобы стопа формировалась правильно, обувь должна иметь супинаторы.

Что нужно иметь в мешочке для спортивной формы?

1. Футболка (без резиновой наклейки), шорты и носочки из х/б ткани.
2. Спортивная обувь.
3. На мешочке – нашитые карманы для обуви.

Гигиенические требования к спортивной форме.

Одежда и обувь, предназначенная для занятий физическими упражнениями, должна быть сменной и не использоваться ребенком в качестве повседневной.

В конце недели забирайте спортивную одежду домой стирать, и возвращайте в мешочек чистую (сменный комплект).

КАК ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ И САНКИ

Замерзли лужи. Выпал первый снег. Очень обрадовались малыши. Скоро можно будет кататься на санках и лыжах. Пора готовить санки и лыжи.

Но как их выбрать?

Выбрать санки очень просто —
Были бы они по росту, Полос
крепкий и прямой.

Нравится? Неси домой!

Выбрать лыжи труднее. Выбирайте их внимательно, не торопитесь. Лыжи должны быть прямые, с ровной поверхностью. Очень важно выбрать лыжи и палки по росту вашего ребенка.

Перед тем, как встать на лыжи,

Посмотри на них поближе —
Надо руки вверх поднять И
по росту подбирать.

Лыжи, палки ты измерил,
Кольца, петли все проверил.

Пусть ваш ребенок поднимет руку вверх. Если он достал до носка, такие лыжи ему в самый раз, а длина палок — до уровня плеча. Трудно ходить на слишком длинных или коротких лыжах.

Быстрый бег не получился,
Мальчик в снег вдруг провалился.

В чем причина? Очень просто!

Лыжи много меньше роста.

Малыш шагает по дороге, с

трудом переставляет ноги.

В чем причина? Очень просто!

Лыжи много больше роста.

На таких лыжах ваш малыш далеко не уедет, да и с горки может упасть.

На палках должны быть прочные кольца. Они не дают палкам глубоко проваливаться в снег.

Петли на палках так же нужны. Без них трудно сильно оттолкнуться или даже можно не удержать палку в руке и потерять при спуске.

Если ты собрался в путь.

Про крепления не забудь.

Крепления могут быть металлические «жесткие» — для лыжных ботинок, «мягкие» — для валенок. Для малыша подойдут самые простые крепления к лыжам, т. е. носковый и пяточный ремень для обуви, чтобы лыжи не сваливались. Лучше, если пяточный ремень будет из полоски резины (от старой велокамеры или кусочек резинового бинта). С такими креплениями ребенок сам будет легко надеть лыжи.

СТАДИОН ДОМА

Тренажеры, которые в настоящее время стали шире



использоваться в быту, принесут пользу только тогда, когда будут отвечать анатомо-физиологическим и психическим особенностям ребенка.

К сожалению, дошкольник не всегда может реализовать даже те двигательные навыки, которыми он владеет. Поэтому сделайте в любой квартире несложные гимнастические приспособления.

В проеме двери соорудите небольшой «стадион» — перекладину, прикрепите висячую лесенку, канат, качели и т.д. Полезно организовать у себя в квартире спортивно-игровой мини-стадион, которым будут пользоваться не только дети, но и взрослые. Даже самые пассивные дети стремятся выполнить то

или иное упражнение на одном из снарядов, который им больше всего доступен. Но не торопите ребенка, а тем более не заставляйте его сделать то или иное упражнение. Дети сами охотно выполняют сначала то, что у них получается хорошо, но постепенно они овладевают новыми снарядами и движениями.

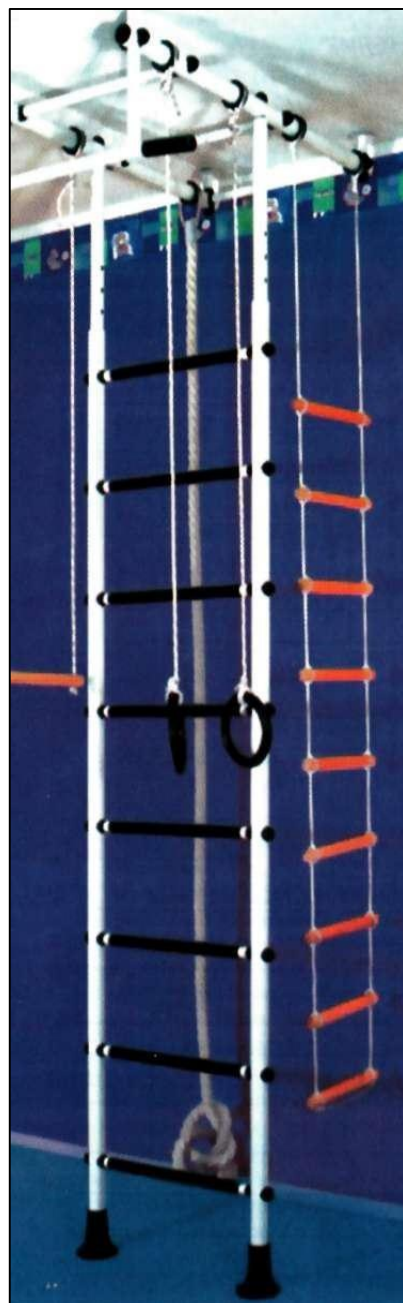
Более смелые действуют уже не только на одном снаряде, а «переходят» с одного на другой — с перекладины на лесенку, осваивают «верхние этажи» и т. д. Целесообразно на министадионе иметь натянутую на одной стороне волейбольную сетку. Ребенок, влезая по ней, хорошо тренирует кисть и пальцы рук. Сколько заниматься на мини-стадионе — ребенок решит сам — обычно до первых признаков усталости, т. е. когда упражнения не будут получаться. Но взрослый все-таки должен контролировать и при необходимости страховать, поощрять, а иногда и помогать.

Никогда не укоряйте детей, если у них сразу не все получается удачно. Постепенно они приобретут опыт, сноровку, у них появится уверенность в себе, ловкость и красота движений.

Бояться... нет — учиться падать

Овладевая двигательными навыками, осваивая новые снаряды, ребенок должен уметь подстраховывать себя, когда не получается то или иное упражнение, а самое главное — научиться правильно падать.

Известно, что «неудачно» падают и чаще получают травмы те дети, которых чрезмерно опекали, у которых нет двигательного опыта, недостаточная координация, которые не умеют рассчитывать свои силы и предвидеть опасность. Отсюда следует вывод: воспитывайте все полезные двигательные навыки и чем раньше это делаете, тем лучше.



Физкультура как профилактика болезней

Дефекты осанки.

Очень важно тщательно следить за правильным положением тела ребенка не только во время его сидения, ходьбы и различных игр, но и во время сна. Причин не правильной осанки много: привычка детей стоять с опорой на одну ногу ведет к косому положению таза и изгибу позвоночника в сторону; неправильная походка с опущенной головой - к сутулости.



Скелет у детей дошкольного возраста еще не закончил своего развития, в нем много хрящевой ткани, что обуславливает мягкость, податливость костей. Поэтому-то при неправильном положении тела, одностороннемотягощении легко возникают нарушения осанки.

Основным средством профилактики и лечения нарушений осанки служат занятия физическими упражнениями. С детьми дошкольного возраста уже можно применять упражнения, способствующие формированию правильной осанки, проводимые преимущественно в форме игр.

Комплекс упражнений:

Прогибание спины с обручем или мячом в руках, отставляя ногу назад, сгибание рук к плечам с отведением плеч и сведением лопаток, наклоны туловища в стороны с обручем за спиной, отведение палки за спину, хлопки за спиной, ходьба с сохранением правильной осанки.

Плоскостопие.

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиваться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Причинами плоскостопия обычно бывают слабость мышц стоп и чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, поэтому необходимо включать в занятия специальные упражнения и чередовать пребывание ребенка на ногах с отдыхом сидя.

Основным средством профилактики и методом лечения плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление связочно-мышечного аппарата

стоп и голеней. При резко выраженном плоскостопии по назначению врача добавляются массаж, ножные ванны и грязевые процедуры.

Комплекс упражнений:

Ходьба на носках, ходьба на наружных краях стоп, ходьба по наклонной плоскости, ходьба по гимнастической палке положенной на полу, катание мяча ногами, сидя, захват мяча двумя стопами, приседание, стоя на палке, держась руками за спинку стула, имитация подгребания песка, захват и перекалывание мелких предметов пальцами ног.

Заболевание легких и верхних дыхательных путей.

Основные болезни органов дыхания у детей, при которых необходимо применять гимнастику в домашних условиях, - это хроническая пневмония, бронхиальная астма и заболевания верхних дыхательных путей.

Заниматься гимнастикой при заболеваниях органов дыхания надо очень умело. Нельзя все сводить только к дыхательным упражнениям. Необходимо укреплять организм в целом, содействовать развитию мышц туловища, рук и ног, для чего чередовать специальные упражнения с общеразвивающими.

Рекомендуется проводить с детьми специальные дыхательные упражнения для воспитания навыка правильного дыхания через нос.

Комплекс упражнений:

Большинство упражнений надо сопровождать удлиненным выдохом, чтобы рефлекторно вызывать углубленный вдох. Звуки произносятся только при удлиненном выдохе.

- "Поиграй на трубе". Стать прямо, ноги вместе, руки согнуть перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: "Ту! Ту! Ту!" Повторять в течение 15-20 сек.

- "Часики". Стать, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: "Тик-так! Тик-так! Тик-так!" Повторить в среднем темпе 10 - 12 раз.

- "Паровоз" Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками и приговаривать: "Ч-у-х! Ч-у-х! Повторить в течение 20-30 сек. - "Лови комара" Стать прямо, ноги врозь, руки опустить. Делая хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произносить: "Ж-ж-жж! Ж-ж-ж-ж-ж!" Повторить 4-5 раз.

- Нарушение обмена веществ.

Нередко в детском возрасте отмечается избыточное отложение жировой ткани в подкожной клетчатке и других тканях организма. Причиной этого могут быть неправильное, избыточное питание, наследственное предрасположение и главным образом недостаточность движений.

Одним из самых эффективных средств в борьбе с излишним отложением жира является гимнастика, которая повышает интенсивность обменных процессов и увеличивает энергетические затраты организма. Физические упражнения

укрепляют мышцы и способствуют устранению излишних жировых отложений. Движения усиливают окислительные процессы, увеличивают газообмен в тканях, повышают деятельность выделительных органов.

Комплекс упражнений:

Исходное положение, стоя: ходьба, поочередно отставляя ноги назад, вращение туловища, полуприседание, наклоны в сторону, повороты в стороны, покачивание ногой, подскоки ноги врозь и ноги вместе.

Дети нуждаются в наглядном примере при обучении. Надо живо и интересно показать им движения, используя в процессе занятий разнообразные игрушки и пособия. Необходимо поощрять детей во время игр и занятий, хвалить их за правильное выполнение упражнений. Однако ребенок должен понимать, что сделал он хорошо и в чем его ошибки.



