КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

*На пути к большому спорту*

*(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 невозможно, например, городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 0С. Для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимаетесь 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 ванными: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении ребенком упражнений нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание – малыш доложен 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 туловища.

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

***Примерная схема комплекса*** утренней гимнастики должна быть такова:

а) подтягивание;

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.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком следует избегать упражнений, связанных с натуживанием. 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 от начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастет, если в нее включены упражнения с предметами: гантелями (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.

В медицинских источниках ожирение определяется как накопление избыточной массы телесного жира. Об ожирении можно говорить, если массу тела составляет более 25% жира у мальчиков и более 32% - у девочек. Хотя детское ожирение часто определяется как нарушение соотношения веса/роста, превышающее идеальную массу тела на 20%, более точным показателем полноты следует считать толщину кожных складок.