

Практическое пособие для родителей

Тема: «Когда ребенок растет красивым: комплексы утренней гимнастики для младших дошкольников»

Как внешне выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него отличный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет достаточно быстро сосредоточиться и минут 20 работать внимательно, без отвлечения. Он не хлопает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, головную боль или боли в животе. В понятие здоровья входит и оценка его поведения, эмоциональная настроенность и соответствие его физического и психического развития возрасту. Но разве можно сказать, что ребенок здоров, если у него впалая грудь, опущенные плечи и ходит он сгорбившись, выпятив живот, размахивая руками, неуклюже загребая ногами? К сожалению, родители часто замечают эти нарушения только тогда, когда на них укажет врач или в детском саду, да и не придают подобной "мелочи" особого значения.

Не следует считать нарушения осанки "мелочью", не требующей внимания. Поверьте, это очень серьезно, и не стоит ждать времени, когда все само собой образуется. Ребенок растет и исправить ошибки в дальнейшем трудно. Дети, имеющие плохую осанку, как правило, страдают и плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У детей с нарушением осанки отмечаются повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Предупреждение таких отклонений в здоровье малыша – задача не только педиатров и педагогов, но и родителей, так как предпосылки к развитию этих нарушений возникают уже на 1-2 году жизни, когда большинство детей воспитываются в условиях семьи. Правильная осанка ребенка определяется по следующим признакам: голова и туловище держать прямо, грудная клетка слегка выступает вперед, а плечи отведены назад, в области поясницы есть изгиб вперед, ноги прямые. Осанка зависит прежде всего от состояния позвоночника, его искривления (кифоз, лордоз, сколиоз способствуют ее резкому ухудшению). Среди причин, вызывающих дефекты осанки, - неправильная походка (с опущенной головой), неправильное положение тела (опора на одну ногу в положении "стоя" или при сидении за столом). Скелет у дошкольников содержит мягкие, податливые, подверженные разного рода искривлению.

Эффективным средством не только предупреждения, но и лечения нарушения осанки являются физические упражнения и некоторые профилактические мероприятия. Так, при кифозах ("круглая спина", суженная грудная клетка, плечи выдвинуты вперед и опущены вниз) дети не могут стоять прямо даже в течение нескольких минут. Четко проявляется кифоз, если ребенка посадить на стул. Для предупреждения кифоза ребенку следует спать на спине, без подушки, на достаточно жестком матрасе, ребенок не должен поднимать тяжелые предметы, долго сидеть, особенно в неблагоприятных позах.

При этом хорошо использовать дыхательную гимнастику – при подъеме на носках производится вдох через нос, живот надувается, а при выдохе втягивается, спина прямая. Как и при других нарушениях осанки, прекрасным профилактическим средством является плавание.

Боковое искривление позвоночника – сколиоз – встречается в двух формах. Дети с истинным сколиозом, то есть поражением скелета, нуждаются в специальном ортопедическом лечении. У детей с гибким позвоночником и слабым мышечным торсом может развиваться сколиозная поза, когда одно плечо выше другого. Избавиться от нее можно корригирующей гимнастикой. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений являются комплексы гимнастических упражнений с предметами (мяч, об-

"САМОСВАЛ"

(гимнастика для малышей 2-4 лет)

Жил на свете самосвал.
Он на стройке побывал.
Подкатил с утра к воротам,
Сторожа спросили:
"Кто там?"
Он кирпич возил и гравий,

Но, увы, застрял в канаве.

Буксовал он, буксовал,
Еле вылез самосвал.
Самосвал сигналит громко:
"У меня сейчас поломка,
Но с утра я снова в путь!"

Взять обручи (руль) и топающим шагом (ноги полусогнуты) двигаться по комнате.

Остановиться, повернуться лицом в круг.

Поднимать обруч до уровня глаз, заглянуть в обруч, снова опустить вниз.

Присесть, обруч поставить вертикально на пол.

Лечь на спину, руки с обручем прямые за головой.

Перекаты со спины на живот или на бок и обратно.

Руки с обручем вверх, подтянуть согнутые в коленях ноги к обручу (и.п. – лежа на спине).

Топающий шаг в чередовании с бегом. Обруч в согнутых руках перед собой.

Взрослый произносит слова в медленном темпе, чтобы ребенок успевал менять движения. В конце такой гимнастики можно предложить выполнить бег с разной скоростью (как будто шофер переключает скорости: 4 – очень медленно, 3 – быстрее, 2 и 1 – быстрый бег).

"УТЯТА"

(комплекс утренней гимнастики для детей 2-4 лет)

Взрослый должен произносить слова в медленном темпе, а все движения выполнять вместе с детьми.

Рано-рано утречком

Дети идут "гуськом" за взрослым. Руки прямые, назад (хвостик).

Вышла мама-уточка

Дети выполняют бег, а взрослый подбадривает их словами: "Утки-утки, кря-кря".

Поучить утят.

(Пауза.)

Уж она их учит, учит:

Дети наклоняются вперед, спину прогнуть, а руки отвести назад и помахать кистями рук (крылышками).

"Вы плывите, утки, утки,

Ровно в ряд."

Дети приседают, руки на колени. Затем встают, разводят руки в стороны.

Хоть сыночек не велик,

Мама трусить не велит:

Дети лежат на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол. Поднять голову и опустить.

"Плыви, плыви, утенцы,

Не бойся, не утонешь!"

Рано-рано утречком

Повторить первое движение.

Вышла мама-уточка

Поучить утят.

руч, гимнастическая палка). Благоприятное влияние на формирование осанки могут оказать упражнения так называемой танцевальной гимнастики (ритмическая гимнастика). Начинающие заниматься ею хотят стать красивыми (прежде всего иметь красивую фигуру) и укрепить здоровье. При рациональной организации занятий танцевальной гимнастикой обе эти задачи успешно выполняются.

Что означает рациональная организация? Это наличие достаточного (до 2-х третей) объема циклических упражнений (бег, ходьба) в структуре каждого занятия, выполняемых в напряженном тренировочном режиме (при частоте сердцебиений не менее 120 в минуту), целесообразное чередование и смена разных упражнений, обязательное включение в занятие упражнений на расслабление. Эти занятия способствуют приобретению красивой, пропорционально сложенной фигуры, а также развитию выносливости. Элементы танцевальной гимнастики можно включать в комплексы занятий детей среднего и старшего дошкольного возраста. Используется музыкальное сопровождение. Зажигательный, жизнерадостный ритм (120 тактов в минуту) приятен и понятен ребенку. Упражнения должны быть простыми по структуре и хорошо знакомы детям.