

ЗАНИМАЕМСЯ СЕМЕЙНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Нарушение осанки ребёнка, не замеченное в начальной стадии развития, приводит к значительным отклонениям от нормы. В таких случаях даже лечение в условиях клиники бывает недостаточно радикальным.

Поэтому родители должны обращать особое внимание на упражнения, развивающие «мышечный корсет» ребёнка и мышцы стопы.

Пониженная двигательная активность и несоответствующая ей калорийность питания детей способствует увеличению их веса. К сожалению, детская полнота чаще всего не вызывает беспокойства у родителей. Многие папы и мамы воспринимают её как признак здоровья и хорошего физического состояния ребёнка.

Проблема же заключается в том, что несколько килограммов лишнего веса с течением времени ведут к снижению активности обменных процессов в организме, что в свою очередь влияет на дальнейшее увеличение веса даже при сохранении прежнего двигательного режима и рациона питания. Родители должны знать, что полные дети менее активны, чаще болеют. Очень часто из – за слабого развития мускулатуры у таких детей появляются нарушения осанки, ухудшается походка, уплощаются своды стоп. Поэтому родителям, имеющим детей, расположенных к полноте, рекомендуется приобрести напольные весы. Контрольное взвешивание полных детей следует проводить еженедельно; детей, имеющих нормальный вес – ежемесячно.

Советы родителям:

- активно заниматься дома физическими упражнениями вместе со своими детьми;
- чаще бывать на улице и играть в подвижные и спортивные игры;
- посещать плавательный бассейн;
- ходить на прогулки и в походы;
- строго соблюдать режим питания (принимать пищу в одни и те же часы);
- ограничивать себя в сладком и мучном;
- вкусные фруктовые воды и мороженое покупать 1 раз в неделю;
- вводить в рацион больше овощей и фруктов.

Несколько комплексов упражнений, поддерживающих и развивающих рессорные свойства стопы:

Упражнения без опоры на стопу сидя или лёжа (выполняются босиком сидя или лёжа в любое время дня):

1. Оттянув стопу как можно более, сгибать и разгибать пальцы.
2. Взяв стопу на себя, сгибать и разгибать пальцы.

3. В среднем положении стопы сгибать и разгибать пальцы с акцентом сначала на большой палец, а затем на мизинец, стремясь изогнуть стопу «пропеллером».
4. В среднем положении стопы согнуть пальцы, держать 6-8 сек., затем расправить пальцы, разводя их в стороны.

Упражнения с опорой на стопу стоя:

И.п. – стоя, руки свободно вдоль тела, ноги вместе.

1. «Гусеница» вперёд. Сгибая пальцы и стопу, двигаться вперёд без толчка всей стопой.
2. «Гусеница» назад. Подтянуть пальцы к себе и изогнуть стопу, слегка наклониться вперёд и перенести вес тела на переднюю часть стопы. Резко разгибая стопу и отталкиваясь пальцами, продвинуться назад.
3. Ходить по ковру или полу пружинящим шагом, перекачиваясь с пятки на носок.
4. Ходить на носках, пятках. Стоять на носках, затем пятках.

Формирование «мышечного корсета» осуществляется с помощью специально – подобранных упражнений, выполняемых в положении лёжа на спине, боку и груди.

Занятие следует проводить на ковре. Упражнения можно проводить с гантелями весом 0,5 кг.

Упражнения стоя:

1. Ходьба высоко на носках, пятках, 20м.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки стороны. Наклон вперёд, руки вверх, вернуться в и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища «насос».
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки стороны. Левую ногу назад на носок, руки на голову; тоже с правой ноги.
5. И.п. – о.с., ноги врозь. Пружинящие приседания на носках, колени в стороны, руки вперёд.
6. И.п. – о.с., рукиверху. Медленные приседания до касания пяток руками, встать медленно (затем встать быстро).
7. И.п. – широкая стойка. Выполнять круги руками вперёд и назад.

Упражнения лёжа на спине:

1. Из положения лёжа рукиверху. Потянуться в момент потягивания стоп на себя.
2. И.п. – то же, но левая согнута в колене. Поднять прямую правую до касания живота; и.п., но правая согнута в колене. То же с прямой левой.
3. И.п. – то же, руки в стороны вверх, ноги, согнутые в коленях, врозь. Движения ногами влево и вправо поочередно, до касания пола.

4. И.п. – то же, но кисти рук под ягодицами. Поочерёдное поднимание правой и левой.
5. И.п. – то же, но руки, ноги под углом 90. Поочерёдные движения прямыми ногами влево и вправо до касания пола.
6. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Медленное поднимание и опускание прямых ног.
7. И.п. – лёжа, руки вверху. Поочерёдное сгибание и разгибание ног с захватом за голень.
8. И.п. – лёжа, руки в стороны, ноги согнуть. Поочерёдные движения согнутых ног вправо и влево до касания пола.
9. И.п. – лёжа, руки за головой. Сгибание и разгибание туловища.
10. И.п. – лёжа, ноги в потолок. Перекатываясь на спине, завести ноги за голову и коснуться носками пола за головой.
11. И.п. – сидя, ноги скрестно, захватив руками голени. Перекаты назад и вперёд.

Руководитель физического воспитания Бондаренко Т.К.