

Заняття фізичною культурою в домашніх умовах

Коли немає можливості займатися в спортивних секціях або відвідувати спортивну залу, намагайтеся спонукати дитину до занять фізкультурою вдома. Це може бути ранкова гімнастика (привчати робити гімнастику бажано вже з трьох років), танці, ігри на шведській стінці або зі спортивним знаряддям. І, звичайно, надавайте приклад самі: робіть зарядку разом з дітьми, влаштовуйте активний відпочинок (катання на ковзанах, велосипедах), організовуйте спортивні заняття вдома.

Щоб заняття приносили вашій дитині тільки користь, необхідно, перш за все, уважно познайомитися зі спеціалізованою літературою.

Заняття бажано проводити в спеціально відведеному місці, вільному від меблів. Попередньо необхідно добре провітрити приміщення та провести вологе прибирання.

Тренування повинно тривати 15-20 хвилин.

Рекомендується проводити заняття в першій половині дня, наприклад, розпочинати день з ранкової гімнастики.

Краще проводити тренування приблизно в один і той же час регулярно (кожний або через день), щоб в подальшому потребували цих занять.

Займаючись вдома, дитина буде отримувати більш уваги і тренуватися по індивідуальній програмі.

Фізкультхвилинка

Ми пішли гуртом на луки,
Підняли до сонця руки.
Потягнулися, присіли,
Підвелись, потупотіли.
Так травичка проростає
Так пташина прилітає,
Так струмочок пробігає,
А так квітка розквітає.
Як зайчики, стрибаємо,
Весну зустрічаємо.



Загартування – перший крок на шляху до здоров'я

Загартовування дітей необхідно для того, щоб підвищити їх стійкість до впливу низьких і високих температур повітря і за рахунок цього запобігти частим захворюванням.

При загартовуванні дітей слід дотримуватися таких основних принципів:

- проводити загартовуючі процедури систематично;
- збільшувати час впливу загартовуючого фактору поступово;
- враховувати настрій дитини і проводити процедури у формі гри;
- починати загартовування в будь-якому віці;
- ніколи не виконувати процедури, якщо малюк замерз;
- уникати сильних подразників: тривалого впливу холодної води або дуже низьких температур повітря, а також перегрівання на сонці;
- правильно підбирати одяг та взуття: вони повинні відповідати температурі навколишнього повітря і бути з натуральних тканин і матеріалів;
- загартовуватися всією родиною;
- загартовуючі процедури поєднувати з фізичними вправами і масажем;
- в приміщенні, де знаходиться дитина, ніколи не курити.



Що робити, якщо у дитини плоскостопість?



Нормальная стопа



Плоская стопа

Якщо Ваша дитина скаржитися на втому після прогулянки і / або занадто швидко зношує взуття, то, можливо, у неї розвивається плоскостопість

Комплекс вправ при плоскостопості (Лікувальна гімнастика)

Опис вправ

Кількість повторів

1. Ходьба

по 20-30 сек.

а) на носках, руки вгору

б) на п'ятах, руки на пояс

в) на зовнішньому зводі стоп, пальці зігнуті, руки на поясі

г) з м'ячем (тенісним) - затиснути стопами, ходити на зовнішній стороні стоп

2. Стоячи на палиці (обручі)

6-8 разів

а) напівприсідання і присідання, руки вперед або в сторони

б) пересування вздовж палиці - ставити стопи уздовж

або поперек палиці

3-4 рази

3. Стоячи

а) на зовнішньому зводі стоп - поворот тулуб лев-прав.

6-8 разів

б) піднімання на носках з упором на зовнішній звід стопи

10-12 разів

4. "Човник" - лежачи на животі одночасно підняти руки,

голову, ноги і тримати до 5-7 хвилин

4-6 разів

5. "Кут" - лежачи на спині тримати ноги під кутом 45 гр.

4-6 разів

6. Сидячи

а) згинання - розгинання пальців стоп

15-20 разів

б) максимальне розведення і зведення п'ят, не відриваючи

шкарпеток

15-20 разів

в) з напругою тягнути носки на себе, від себе (коліна прямі)

10-12 раз

г) з'єднати стопи. Коліна прямі

10-12 разів

д) кругові рухи стопами всередину,

10-12 разів

е) загарбання і підведення пальцями стопи

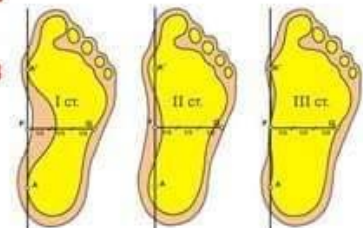
олівця або дрібного предмета

10-12 разів

ж) загарбання і підведення стопами малого

м'яча, коліна прямі

6-8 разів



Ступені повздожньої плоскостопості

Ходіння босоніж – елемент загартовування організму

Ще один спосіб загартування - це прогулянки босоніж.

Ходіння босоніж не тільки загартовує, а й стимулює нервові закінчення, що знаходяться на стопі, позитивно впливає на роботу внутрішніх органів. На думку деяких фахівців, підошви ніг - це своєрідний розподільний щит з 72 тис. нервових закінчень, через який можна підключитися до будь-якого органу - головного мозку, легким і верхніх дихальних шляхів, печінки і нирок, ендокринних залоз і іншим органам.

Як і коли краще зайнятися ходінням босоніж

Зрозуміло, взимку в холоди починати привчати дитину до подібного не варто, але навесні або влітку, малюк цілком може бігати босоніж по підлозі будинку, а ще краще - по зеленій траві.

Дитина повинна регулярно ходити босоніж, справжній гартувальний ефект настає лише після тривалих систематичних тренуваннях.

Використовуйте спеціальні гумові килимки з шиповим рифленням. Щоранку починайте зарядку з ходьби босоніж на такому килимку.

Корисно масажувати стопи ніг за допомогою качалки або круглої палиці, катаючи їх підошвами по кілька хвилин на день.

При ходьбі босоніж збільшується інтенсивна діяльність майже всіх м'язів, стимулюється кровообіг у всьому організмі, поліпшується розумова діяльність.

Відмінити редагування