

Ровнее так держать

Говорят, когда-то благородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились. И привязывали им к спинам доски. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов?

Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отработывали свой хлеб. Правильная осанка не дается нам от рождения, как думают многие, это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам придется приложить немалые усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел, сутулившись, не стоял, перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на подростка, который голову держит прямо, у которого плечи развернуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию, с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, она еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузку.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает как во время физической, так и во время умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные. Сутулый, с понурой головой ребенок смотрится неудачником и мямлей. К нему так и начинают относиться окружающие и этим своим отношением вполне могут ребенку внушить, что он и на самом деле не сможет достичь успеха в жизни. Да, в общем, что тут объяснять, какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Нарращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани - предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она — правильная

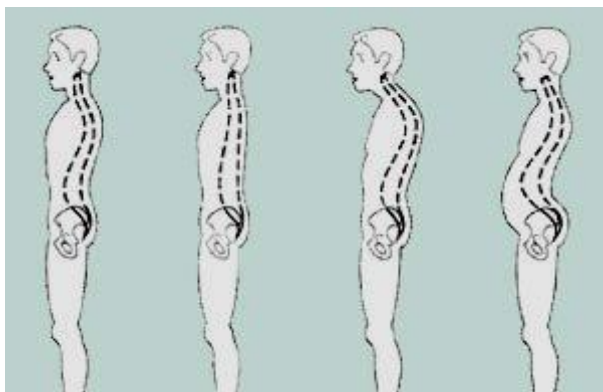
поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 40 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрасик должен быть ровным, жестким, подушка — маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. А детям, уже имеющим искривление позвоночника, матрас придется класть на щит из досок или лист толстой фанеры. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

КРИВИЗНА БЫВАЕТ РАЗНОЙ



На рис 1. показана правильная осанка. Нарушения осанки врачи подразделяют на такие типы:

Плоская спина (рис 2) — при которой физиологические изгибы позвоночника едва заметны. От этого грудная клетка тоже уплощается, лопатки торчат, мышцы спины ослаблены, живот выдается вперед... Плоская спина — результат неполноценной мускулатуры.

Именно недостаточная мышечная тяга не может обеспечить нормальный наклон таза и появление красивого правильного изгиба позвоночника. Плоская спина снижает рессорную функцию позвоночника, поэтому при беге, прыжках и других физических упражнениях, связанных с тряской, спинной и головной мозг испытывают дискомфорт. Дети с плоской спиной предрасположены еще и к боковым искривлениям позвоночника.

Круглая (рис 3) спина в начальной стадии называется сутулостью. Поясничный и шейный изгибы сглажены, зато в области груди позвоночник дугой выгибается назад. Голова при этом наклонена вперед, плечи опущены, живот выпячен, грудная клетка запавшая, ягодицы плоские. При круглой спине можно сохранять устойчивое положение тела, лишь согнув ноги в коленях, а иногда и руки в локтях. В общем, вид у ребеночка получается совершенно не радующий родительский глаз. А так как у такого «горбатенького» мышцы спины растянуты, а груди,

напротив, укорочены, движения в плечевом суставе получаются ограниченными, и поднять руки вверх до отказа он не может.

Кругло-вогнутая спина (рис 4) получается при чрезмерном увеличении всех изгибов позвоночника. Таз сильно выпирает, поясница прогнута вперед, брюшная стенка живота настолько вялая и растянутая, что внутренние органы могут опуститься. Голова, шея, плечи наклонены, колени так сильно разогнуты, что может возникнуть избыточное разгибание коленных суставов.

При боковом искривлении нарушается симметричное расположение рук и ног относительно позвоночника. Голова все время наклонена вбок, одно плечо выше другого, лопатки на разных уровнях... Мышцы туловища развиваются слабо, ребенок становится малоподвижным.

ШАГИ РАЗУМНОЙ МАМЫ

О красивой осанке вашего ребенка стоит задуматься, когда он еще лежит в коляске. Предусмотрительная мама не будет долго носить малыша на одной и той же руке — его спинке это бесполезно. В полтора-два месяца начнет делать малышу общеукрепляющий массаж и не забросит это занятие до года. Не станет усаживать ребенка в подушки, когда он к сидению еще не готов. Не будет часами держать его в складной прогулочной коляске с провисшим дном. Не начнет раньше времени учить ходить, да еще держа за одну ручку. Зато станет побуждать его как можно больше ползать — это очень укрепляет мышцы шеи и спины.

Предусмотрительная мама приучит малыша спать на правом боку, но не свернувшись «калачиком». Такая поза позволит мышцам расслабиться и обеспечит им отдых. Она не разрешит подростку читать, лежа на боку или на спине, подложив под голову большую подушку. Для школы она ему купит ранец, а не портфель и будет стойко отбивать все его поползновения сменить этот ранец на сумку через плечо хотя бы класса до 6-7-го. А также объяснит, что тяжести надо носить не в одной руке, а распределять их между двумя руками: для спины полезнее, когда ты несешь два ведра с водой, а не одно. Когда ее сынок решит подражать суперменам и выберет себе походку с широко расставленными ногами и носками, вывернутыми наружу, крепко сжатыми челюстями и приподнятыми плечами, она найдет слова, чтобы убедить его не ходить, как киношный громила. Работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15-16 лет еще можно исправить спинку так, что в одежде искривления позвоночника не будет заметно. Правда, это потребует значительных усилий и занятий под руководством врача. Но зачем ждать, когда спина станет кривой, не лучше ли начать заботиться о ней прямо сейчас?

Спортивные страсти,

или в какую секцию «отдать» ребёнка

Современные родители должны хорошо понимать, что записав своего сынишку или дочь в спортивную секцию, они способствуют поддержанию оптимального баланса физического и умственного развития своего ребёнка. С особым вниманием родителям следует отнестись к выбору конкретного вида спорта для своего малыша.

Недаром ведь существуют и активно совершенствуются специальные научные методики, с помощью которых можно оценить предрасположенность ребёнка к тому или иному виду спорта и дать рекомендации по выбору наиболее подходящего возраста, когда малыша можно отдавать в спортивную секцию.



На протяжении многих лет учёные умы пытаются выяснить, как у обычного ребёнка распознать задатки будущего великого спортсмена. Уже создано немало методик по определению спортивно одарённых детей. Каждый ребёнок рождается на этот свет с уже определёнными задатками, которые можно выявить даже в совсем раннем возрасте. Подобные тестирования не займут много времени. А само исследование для ребёнка выглядит как обыкновенная игра. Но эффект от такой игры может стать очень даже очевиден. Если родители хотят видеть своего ребёнка профессионально занимающимся каким-либо спортом, то следует пройти такую диагностику как можно раньше, чтобы не упустить драгоценное время.

Если же вы хотите, чтобы занятия ребёнка спортом носили второстепенный характер и исполняли роль любимого хобби, то в таком случае можно выбирать любой вид спорта. Главное, чтобы не было [медицинских противопоказаний для занятий](#).

Самая основная задача при выборе вида спорта для своего ребёнка – **правильно оценить состояние его здоровья**. Не лишней здесь будет и консультация спортивного врача. Лечащий врач-педиатр может не знать в должной степени специфики конкретного вида спорта, а это должно стать определяющим фактором при выборе вида спорта для вашего ребёнка.

Большой теннис

Этот вид спорта на сегодняшний день является одним из самых «модных» и популярных среди родителей, которые выбирают спорт для своего чада.

Плюсы (+):

- Занятия большим теннисом разовьют у вашего ребёнка ловкость и быстроту реакции;
- Регулярные тренировки улучшат координацию и работу дыхательной системы;



- Теннис станет очень полезным, если ваш ребёнок страдает остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ.

Не рекомендуется:

- Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков;
- Если у малыша плоскостопие;
- Близорукость или язвенная болезнь.

Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей



Эти виды спорта идеально подойдут для детишек, которые любят командные игры.

Плюсы (+):

- При занятиях футболом очень хорошо развиваются мышцы ног и таза;
- В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений;
- У занимающихся волейболом появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка;
- Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы;
- В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50-60% от общей нагрузки).



Не рекомендуется:

- Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков (легко смещаться при резких движениях);
- Нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии;
- Язвенных болезнях и астме.

Плавание



Совершенно любой ребёнок обожает плескаться в воде. К тому же занятиям плаванием сопутствуют и другие полезные водные процедуры: умывание, обливания водой, обтирания. Всё это, вместе с непосредственно самим плаванием, является наилучшим способом улучшить сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям.

Плюсы (+):

- При занятиях плаванием ребёнок получает постоянный гидромассаж, который может улучшить кровообращение;
- Плавание укрепляет нервную систему малыша;
- Регулярные занятия в бассейне помогут правильно сформировать костно-мышечную систему у ребёнка;
- Плавание улучшает работу лёгких;
- Особенно полезно заниматься этим видом спорта детям со сколиозом, близорукостью, сахарным диабетом и ожирением;
- Плавание закалит организм ребёнка и будет содействовать всестороннему физическому развитию.

Не рекомендуется:

- Нельзя заниматься плаванием при наличии открытых ран;
 - Кожных заболеваниях;
 - При болезнях глаз.
- патологии сердечно-сосудистой системы
- Эпилепсии
- болезни почек

Фигурное катание и лыжный спорт

Зимние виды спорта, такие как катание на коньках и ходьба на лыжах, очень полезны для детей. К тому же очень ими любимы.

Плюсы (+):

- Эти виды спорта способствуют развитию опорно-двигательного аппарата;



- Улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- Повышают работоспособность и выносливость у ребёнка;
- Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

Не рекомендуется:

- Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких;
 - Астме или близорукости.
- Отдельных видах плоскостопия

Восточные единоборства

Такие увлечения в последнее время прочно входят в моду. Если вы предпочли для своего ребёнка спортивные занятия такого рода, то обязательно не забудьте поговорить с тренером, который будет заниматься с ребёнком. Хороший специалист сможет понятно и полно ответить на все ваши вопросы или разрешить сомнения. А если вам вдруг начнут втолковывать какие-нибудь «высшие истины» хорошенько задумайтесь, а не поискать ли другую спортивную секцию.

Плюсы (+):

- Занятия восточными единоборствами окажет общее оздоровительное действие на детский организм;
- Если у ребёнка неустойчивая психика, то такие занятия помогут ему научиться контролировать своё состояние.

Художественная гимнастика, аэробика, шейпинг, спортивные танцы

Занятия этими видами спорта наиболее полезны будут для девочек.

Плюсы (+):

- Занятия помогут развить гибкость и пластичность;
- Улучшают координацию движений;
- Способствуют формированию красивой правильной фигуры.

Не рекомендуется:

- Осторожность в этом спорте нужно соблюдать тем детям, кто страдает сколиозом;

- Высокой степенью близорукости;
- Некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

А также:

Практически идеальным видом спорта является **верховая езда**. Во время езды на лошади отсутствуют большие физические нагрузки, но в то же время мышцы спины, бёдер и голени получают такой массаж, который не получится получить ни в одном массажном кабинете. Конный спорт способен лечить психические расстройства и даже детский церебральный паралич. Нельзя не сказать, что просто общение с животным подарит ребёнку огромное количество положительных эмоций.

Если у вашего ребёнка нет серьёзных заболеваний, а, следовательно, и особых противопоказаний, то просто для поддержания его в хорошей физической форме, малыша можно отдать в любую заинтересовавшую вас спортивную секцию.

В каком возрасте приводить ребёнка в спортивную секцию?

К каждому ребёнку со стороны тренера и родителей должен быть свой индивидуальный подход. Но спортивными лабораториями и научно-исследовательскими центрами установлены оптимальные сроки для начала занятий ребёнка в той или иной спортивной секции. Родителям будет полезно руководствоваться рекомендациями учёных и медиков при решении не такого простого, как на первый взгляд кажется, вопроса, в каком же возрасте «отдавать» своего ребёнка в большой спорт.

6-7 лет. Девочек можно записывать в секцию спортивной гимнастики уже с шести лет, в то время как мальчикам с таким видом спорта лучше подождать до наступления семилетнего возраста. С шести лет детки могут свободно заниматься спортивной акробатикой, художественной гимнастикой, фигурным катанием, прыжками на батуте. К семи годам организм ребёнка может полностью настроиться на занятия плаванием, воднолыжным спортом, прыжками в воду, а также большим и настольным теннисом, ушу и хоккеем.

8-9 лет. До этого возраста ребёнка лучше не отдавать в секцию баскетбола, футбольные клубы, в горнолыжный спорт, на занятия по спортивному ориентированию. А уже с девятилетнего возраста окрепшему детскому организму не причинят вреда занятия волейболом, гандболом, биатлоном, бобслеем, водным поло, конькобежным спортом, лёгкой атлетикой, парусным спортом, прыжками на лыжах, регби.

10-11 лет. Десятилетнему ребёнку можно разрешить посещение секций атлетики и бокса, конного и санного спорта, академической гребли, скалолазания, фехтования, **велоспорта**. А также это время подходит для начала занятий практически во всех видах борьбы – греко римской, вольной, самбо, дзюдо; можно записаться в секцию боевых единоборств (кикбоксинг, каратэ, тэквондо). Уже с одиннадцати лет можно отправить ребёнка учиться стрельбе из лука. А девушкам до тринадцати лет не стоит начинать заниматься тяжёлой атлетикой.

Физическая готовность к школе

Народная мудрость гласит: «В здоровом теле - здоровый дух». И это действительно так. Учеба в школе потребует от малыша колоссальных физических сил: рано вставать, проводить пять - шесть часов за партой (для ребенка это непривычно и крайне тяжело, так как требует сил не только на то, чтобы слушать учителя, но и на то, чтобы подавлять природную активность). Прибавьте к этому недостаток воздуха в переполненных школьных помещениях, двухчасовые домашние задания, отсутствие привычного с садика дневного сна, посещение престижных кружков и вы поймете, что здоровье у первоклассника должно быть не просто хорошее, а очень хорошее.

Конечно, отлично, если у ребенка **первая группа здоровья**: ему по плечу нагрузки гимназических классов, с их максимально насыщенным учебным планом. При **второй группе здоровья** уже следует задуматься, отдавать ли ребенка в класс с углубленным изучением отдельных предметов. Кроме того, необходимо очень внимательно отнестись к выбору дополнительных кружков. **Третья и четвертая группа здоровья** требуют тщательного продуманного выбора нагрузок для ребенка.

Чтобы понять, готов ли Ваш ребенок физически к школе приведу краткий перечень нормативов, которые должен выполнять ребенок семи лет:

- **Бег 30 метров за 7,2 секунды.**
- **Прыжок в длину с места - 100 см.**
- **Прыжок в длину с разбега - 180 см.**
- **Прыжок вверх с места - 30 см.**
- **Прыжок с высоты - 45 см.**
- **Метание предметов: весом 250 г - 6 м; весом 80 г - 8,5 м.**

Замечательно, если к началу школьного обучения ребенок будет знать основные правила и владеть простейшими навыками игры в футбол, баскетбол, настольный теннис. Отлично, если ребенок умеет кататься на велосипеде, коньках, лыжах, умеет держаться на воде. Все эти занятия являются прекрасным средством профилактики нарушений осанки. Как известно, дефекты осанки, как правило, приводят, к уменьшению подвижности грудной клетки и диафрагмы, к снижению рессорной функции позвоночника, уменьшению колебания внутрибрюшного и внутригрудного давления, что сказывается на деятельности

центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на работе органов пищеварения. Это приводит к тому, что организм плохо приспосабливается к быстрым изменениям окружающей среды, становится слабым, не выдерживает больших нагрузок. Для профилактики сколиоза и плоскостопия Вам предложены комплексы упражнений, которые можно выполнять с ребенком дома. Кроме того, занятия спортом на свежем воздухе, подвижные игры обеспечат хорошую координированность, ловкость, выносливость, что, безусловно, станет прекрасной базой для успешного обучения в школе.

Если вы не обращали серьезного внимания на эту сторону развития ребенка, немедленно приступайте к ликвидации данного пробела. Ежедневная утренняя зарядка, прогулки и игры на свежем воздухе, посещение бассейна и спортивных секций, подходящих малышу по силе и духу, - вот то небольшое, что вы можете сделать для своего ребенка.

Конечно, если малыш привык мало двигаться, большую часть времени проводит на диване у телевизора или у компьютера, то у вас будут определенные трудности в организации нового образа жизни. Но, во-первых, хороший пример всегда заразителен. Начните с себя, тем более, что сейчас у вас есть очень веская причина осуществить то, что вы обещаете себе всю жизнь (не для себя же стараетесь, а для любимого чада).

Во-вторых, помните, что ребенка привлекает все яркое, необычное и приятное. Пусть праздник начинается с утра! А чтобы ребенок видел, как вырастает из собственного несовершенства, используйте наглядные способы демонстрации достижений. Например, можно каждый день записывать, сколько подтягиваний (или отжиманий) сделал ребенок во время утренней зарядки и суммировать результат за неделю. Можно сравнивать результат первой недели месяца и последней. При регулярных занятиях прогресс будет обязательно, пусть маленький, но прогресс. За прогресс стоит поощрять ребенка (да и себя тоже, ведь и вы становитесь все совершеннее)! Пусть ваши листочки личных достижений висят рядом на стенке. Удивительно дисциплинирующее средство!

Одна из серьезных проблем, с которой сталкивается ребенок, начиная учиться в школе, - большая нагрузка на зрение. Я предлагаю Вам комплекс простых упражнений, позволяющих избежать перенапряжения глаз. Приучите ребенка выполнять эти упражнения ежедневно и обязательно, если он чувствует, что глазки устали.

Перед гимнастикой для глаз хорошо проделать комплекс релаксационных упражнений в течение 3 - 5 минут. Во время выполнения всех упражнений для глаз голова должна быть

неподвижна, двигаются только глазки. Стараясь хорошо выполнить упражнение, ребенок должен чувствовать только приятное напряжение и никакой боли. Выполняя гимнастику для глаз, не следует напрягать глаза, взгляд должен скользить по предметам, лишь отмечая их наличие, не более. Но обращаю Ваше внимание на то, что в упражнениях для глаз важно не переусердствовать.

Еще один самый простой и доступный способ хорошо расслабиться - предложить ребенку лечь на пол и раскинуть ноги и руки как хочется. Закрывать глаза. Дыхание спокойное. Если при этом будет играть тихая спокойная музыка - то отдых получится на все 100 %.

Спортивный уголок дома



Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Дома желательно иметь так называемое надувное бревно длиной 1 – 1,5 м (можно использовать матрац, одеяло). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. По доске длиной 1,5 – 2 м, шириной 30 – 20 см ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (коленях и ладонях), перешагивает через нее.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1 кг для детей старшего дошкольного возраста), обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцо брос. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 X 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 X 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

Интересен для упражнений цветной шнур-косичка длиной 60 – 70 см. он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются: на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».



Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:

делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;
избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым ускоряя процесс их развития;
позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.
2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.
3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о

правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.



Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.

При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.

Стремитесь пресекать опрометчивость и бравату ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

Маленькие хитрости.

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.