

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ



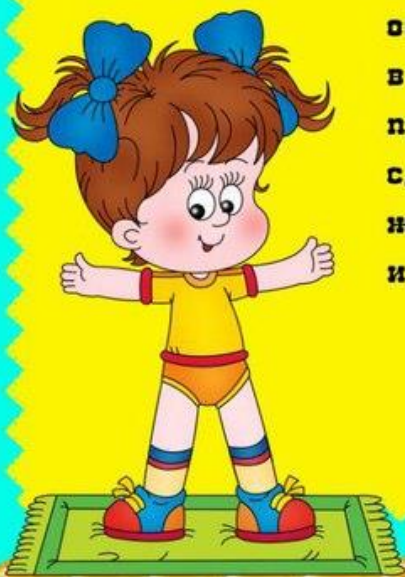
## УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Самый эффективный способ разогнать ночную дрему и вялость, подготовить организм к дневному бодрствованию. А между тем родители часто не находят десятка минут, чтобы подготовить ребенка к новому дню. Из неразумной жалости мама хочет дать ему поспать лишнюю минуту и не будит до завтрака. Но зарядка нужна малышу не меньше, чем завтрак.

В комплекс утренней зарядки пятилетнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения (чередовать с другими), разные виды ходьбы, бег трусцой, упражнения для мышц верхних конечностей (имитация движения крыльями, бросание мяча из различных положений, упор и отжимание туловища), упражнения для туловища (наклоны вперед, насос, круговые движения, борьба), упражнения для нижних конечностей (прыжки в длину, со скамейки, пружинка, приседание, подъем ног в положении лежа, ножницы и т. п.), упражнения на внимание и координацию движений.

Вырастить сына или дочь красивыми, крепкими, физически сильными - высокий долг родителей. И нередко многие из них, следуя дуку времени, пытаются приобщить своих детей к физической культуре с раннего возраста. Это очень похвально,

особенно если родители сами не остаются в стороне. Совместная общая зарядка, прогулка, семейные подвижные игры сделают это занятие для детей радостным, желанным, сблизят между собой маленьких и взрослых членов семьи.



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

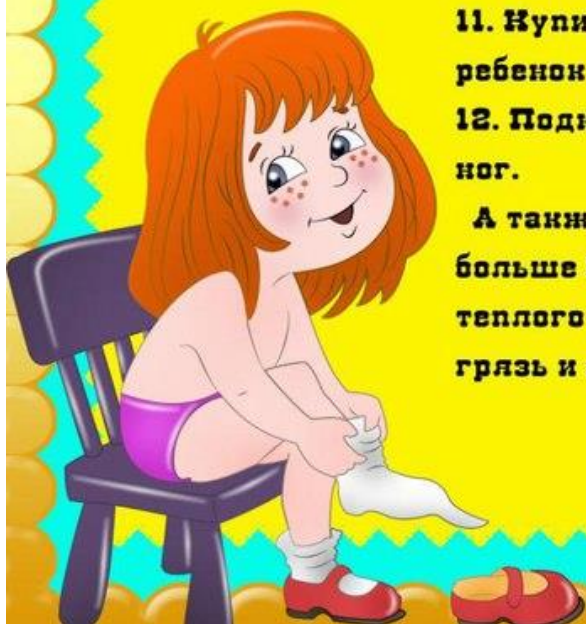
**Основной метод исправления плоскостопия – лечебные упражнения:**

- 1. Попеременное сгибание и разгибание стопы сидя.**
- 2. Верчение стоп.**
- 3. Так называемые качели. Попеременно ребенок поднимается на пальцаж и опускается на пятки.**
- 4. Ходьба только на пальцаж.**
- 5. Положите на пол гимнастическую палку. Ходьба по ней очень полезна.**
- 6. Полуприседания на пальцаж.**
- 7. Приседание на гимнастической палке.**
- 8. А это упражнение будет напоминать ребенку зиму. 1–3 минуты пускай он ходит на пальцаж, как на лыжах.**
- 9. Для гимнастики потребуются и два мяча. Маленький очень полезно 1–3 минуты качать пальцами ног. На большой (так называемый медицинбол) ребенок должен стать и немного побалансировать. А потом пусть попробует сделать, не сходя с мяча, несколько приседаний.**
- 10. Подскоки на пальцаж.**

**11. Купите гимнастический обруч. Пусть ребенок научится катать его пальцами ног.**

**12. Поднимание разных предметов пальцами ног.**

**А также, пусть ребенок ходит как можно больше босиком. Не бойтесь, если после теплого дождика ребенок немного помесит грязь и побегаает по лужам.**



## ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

Плоская стопа может быть врожденной, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция как самой стопы, так и всей опорно-двигательной системы. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обнаружить плоскостопие в период роста и развития опорно-двигательного аппарата, чтобы правильно организованными лечебно-профилактическими мероприятиями противодействовать дальнейшему развитию деформации и закрепить достигнутый терапевтический эффект. Форма стопы имеет прямую связь с осанкой ребенка. Почти у всех детей с плоской стопой бывает и неправильная осанка.

Как же узнать, есть ли у вашего ребенка плоскостопие? Попросите малыша походить босиком по полу в разных направлениях, чтобы вы могли увидеть его ноги во всех положениях. Особенное внимание обратите на внутренние края стоп и степень их уплотнения.

Иногда плоскостопие бывает врожденным, чаще оно приобретает с возрастом, возникает вследствие ходьбы после года жизни в пинетках. Вот почему педиатры советуют подклеивать к пинеткам каблучки толщиной в один слой кожи. Такая обувь укрепляет мышцы стопы, формирует правильную осанку.

Основной метод исправления плоскостопия – лечебные упражнения. Делать их ребенок может под присмотром матери. Разучить же необходимый комплекс поможет врач.



## ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизоров, при проведении с ними различных занятий, чтении им книг, при занятии ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующими активных движений. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведет к изменению обмена веществ. Все виды движения - одна из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста.

Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка. Не зря 2,5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: **"Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай."**

На пятом году жизни ребенок может начинать систематические занятия не только физкультурой, но и спортом (коньки, лыжи, плавание и т. п.). Хотя лыжи можно надевать детям начиная с 3 лет, обучать их лыжному спорту раньше 4-5 лет не следует.

