



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

Памятка для родителей «Детский фитнес дома»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

445015, Самарская область,
г. Тольятти, ул. Носова, 21
Телефон (8482)45-02-52, 45-20-02
Факс 45-02-52

E-mail: ikar@edu.tgl.ru
Интернет-страница:
<http://ikar@.tgl.net.ru>



Хорошая физическая форма играет огромную роль в повседневной жизни ребенка. Регулярные физические упражнения предотвращают и



снимают нервно-психическое напряжение, улучшают эмоциональный фон, доставляя радость детям, повышают энергетический потенциал для интеллектуального развития и занятий, требующих повышенного внимания и усидчивости. Физические упражнения с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребенка на всю последую-

щую жизнь.

Общеразвивающая гимнастика включает упражнения на все группы мышц: приседания, наклоны вперед и в стороны, повороты, подъемы на носки, ходьбу на четвереньках и другие).

Выполнять упражнения интереснее под декламируемый стишок:

Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись.
Лапки ставим на носок,
А потом - скок-скок-скок-скок,
А затем вприсядку,
Чтоб согрелись лапки.

Руки в стороны – в полет
Отправляем самолет,
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре –
Полетел наш самолет.

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик видно не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Релаксация

Релаксация – это мышечное и психическое расслабление. Оно способствует успокоению ребенка и подготовке его ко сну. Пример игры для релаксации: **«Прогулка»**. Пошел Мишка однажды гулять. Шел он по лугу, по мягкой и теплой от солнышка травке. Шел мишка, шел и пришел к берегу реки. Лег Мишка на теплый песок и почувствовал, какими теплыми и тяжелыми стали его лапки. «Как хорошо, - подумал Мишка. – Сейчас я отдохну». И незаметно для себя уснул.

Прогулка в лесу

Вы стоите на лесной тропинке, покрытой мхом.

Вы ощущаете свободу и спокойствие. Вы оглядываетесь по сторонам, смотрите на землю. Вы видите почву, мох, траву, растения.

Вы чувствуете запах земли, травы. Вы идете дальше и останавливаетесь перед большим деревом. Ваш взгляд медленно скользит по стволу дерева и останавливается на его кроне. Вы смотрите на его ветви.

Листья тихонько шелестят, и через крону дерева проглядывает небо.

Вы идете дальше и думаете о дереве. Вдалеке вы видите просвет.

Вы идете к нему. Вот вы уже пришли, перед вами открывается поляна, светлая, зеленая и солнечная. Вы идете по поляне и чувствуете под ногами траву. Вы ложитесь на эту траву. Вы слышите стрекотание кузнечиков и щебетание птиц. Вы видите ярко-голубое небо над головой и чувствуете прикосновение теплых лучей солнца. Вы лежите и наслаждаетесь покоем.

Вы спокойны, ваши мышцы расслаблены, вы наслаждаетесь этим чувством. Вы медленно открываете глаза. Теперь глубоко вдохните.



Чтобы привить ребенку потребность в физических упражнениях, надо начинать с раннего детства. Поэтому здесь играет важную роль активная позиция родителей: ваш пример оказывает огромное влияние на детей, вырабатывая с ранних лет привычку к поддержанию хорошей физической формы.

Успехов вашей семье!

Массаж

Массаж оказывает разогревающее, расслабляющее действие на организм. Воздействие на околопозвоночные зоны, кисти, стопы, ушные раковины, рефлекторно передается на спинной и головной мозг, что оздоравливает весь организм.

Самомассаж рук: ребенок растирает ладони, каждый палец в отдельности, шевелит пальцами.

Самомассаж ушных раковин: ребенок прижимает ладони к ушам и разводит, тянет мочки ушей вниз – «спаниель», прижимает ушные раковины вперед к голове и, отпуская, ощущает хлопок – «слоник», растирает ушные раковины ладонями – «греем на морозе».

Самомассаж малым мячом («ежиком», одним или двумя): ребенок поглаживающими, вращательными, похлопывающими движениями массирует поочередно переднюю и заднюю, боковую и внутреннюю поверхности голени, бедер, катает мяч стопами. Массирует мышцы плеч и шеи с боков и сзади, мышцы рук, сжимает мяч кистями, катает «колобок».

Массаж спины в парах: можно делать двумя «ежиками» или фитболом. Ребенок ложится на живот, руки вдоль тела и расслабляется. Взрослый катает большой мяч по центру спины, малые мячи – вдоль позвоночника. Движения: «раскатываем тесто» (можно от голени) вверх и вниз, надавливая на мячи (у ребенка спрашиваем, чтобы ему было комфортно, безболезненно и регулируем нажатие); «скручиваем» мячи вокруг вертикальной оси; слегка «постукиваем» мячами; «поглаживаем» в завершение массажа.

Комплекс массажа рук и стоп при помощи колючей дорожки:

1. Поглаживание ладоней по колючей дорожке.
2. Надавливание сначала пальцами и далее всей ладонью.
3. Похлопывание ладоней по дорожке.
4. И.п. стоя стопами на дорожке, подъем на носки и пятки.
5. Ходение по дорожке вперед и назад на носках, то же на пятках.
6. Марш по дорожке 2*8 раз.
7. Прыжки на дорожке на носках, на пятках, на полную стопу (3-8 раз).

Дыхательная гимнастика

Правильное носовое дыхание:

- 1) снабжает организм необходимым кислородом,
- 2) увеличивает объем легких,
- 3) тренирует сердечно-сосудистую систему,
- 4) способствует профилактике ОРВИ и т.д.

Правильное дыхание – дыхание свежим воздухом через нос, осуществляемое диафрагмой и мышцами живота. Состоит из трех фаз: бесшумный вдох, выдох и краткая пауза-передышка.

Дыхательные игры, обучающие ребенка правильно дышать:

+ «Щенок после прогулки» - часто и глубоко дышит через рот, сильно высунив язык;

+ «Летящая птица» - на вдохе руки-крылья медленно поднимаются, на выдохе - опускаются;

+ «Ежик ищет еду» - нюхая, глубоко и коротко вдыхает, не найдя еду, разочарованно выдыхает «ф-ф-ф!» и бежит дальше;

+ «Надуваем шарик» – необходим воздушный шарик, одного раза в день достаточно.

+ «Паровоз». И.п. – руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» (20-30).

+ «Насос». И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (6-8 раз).

+ «Гуси». И.п. – основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у-у» (1 – 2 мин).

+ «На турнике». И.п. – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).

+ «Дровосек». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

«Вырасти большой». И.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню – руки вниз – выдох с произношением «Ух-х-х-х-х» (5-6 раз).

Игры на развитие быстроты, ловкости и силы



Развивать эти и другие качества можно, например, при помощи большого мяча – **фитбола**. Работая в парах, родитель и ребенок, вы можете играть в следующие игры:

- + Приседаем в паре, спинами держа мяч (мышцы бедер).

- + Передаем мяч друг другу с наклоном вперед (ягодичные мышцы).

- + Сжимаем мяч руками, ногами (мышцы плечевого пояса и внутреннего бедра).

- + Катаем, бросаем мяч друг другу в парах, медленно, ускоряемся (развитие быстроты и ловкости).

- + Катим и догоняем мяч (на быстроту).

- + «Вертолет» – ребенок животом на мяче, руками и ногами обхватывает мяч, взрослый придерживает его за пояс. «Полетели» - руки и ноги вверх, «опустились» - вниз (мышцы спины).

- + «Плавание» - лежа на животе, ребенок поднимает-опускает ноги – плывет. Родитель держит его за пояс (мышцы спины).

- + Ребенок, лежа животом на мяче, расслабляется, катается вперед и назад, касаясь то руками, то ногами пола. Взрослый придерживает за пояс (мышцы спины).

- + То же, что и в предыдущем варианте, только лежа на спине (мышцы живота).

- + Родитель держит за поднятые вверх руки ребенка, который сидит на мяче и выполняет пружинящие подскоки (чувство равновесия, мышцы корпуса).

Формирование правильной осанки

Все упражнения выполняем по 4-6 раз (без утомления).

Вот какой большой! (проверка роста, выравнивание, нахождение нейтрального положения спины): ребенок встает к стене, прижимаясь, пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Ребенок несколько раз по просьбе родителя приседает, потом встает на носки и тянется руками вверх. Отойдя от стены сохраняет выпрямленное положение.

Сидя (растяжка мышц ног и спины):

Ладони встретились. Сидя на коленях на пятках (или на полу между пяткой) тянемся одной рукой сверху за спину, другой снизу, стараясь соединить пальцы, затем ладони и потом взяться в замок.

Складка. Наклоняемся вперед, беремся руками за голень или стопы и головой тянемся к коленям.

Ролик. Обхватив руками одноименные голени, перекатываемся назад на спину до лопаток и возвращаемся в положение сидя.

Лежа на животе (упражнения на развитие силы мышц спины):

Самолет. Поднимаем грудную клетку и две руки в стороны, смотрим вниз, стопы на полу.

Ножницы. Голова лежит на ладонях, прямыми ногами выполняем ножницы попеременно, бедра поднимаем.

Лежа на спине (упражнения на мышцы живота):

Вытягиваем ноги. Колени к груди, руки за головой, попеременно выпрямляем ноги, над полом.

Смотрим на живот. Стопы на полу, руки за головой, приподнимаем лопатки и смотрим на живот.

Укрепление стопы

Свод стопы выполняет амортизирующую функцию, снимая нагрузку с суставов и позвоночника, способствуя правильной осанке.

Полезно хождение босиком или в носках.

Упражнения для укрепления мышц и связок стопы и голени:

- + сидя на полу, растираем одной ногой другую,

- + пятки вместе – разводим-соединяем носки,

- + поднимаем-опускаем носки,

- + вращение стоп в одну и другую сторону,

- + катаем стопами палку, массажный мяч,

- + сжимаем их пальцами стоп,

- + перекладываем карандаши, пуговицы (мелкие предметы) пальцами и стопами,

- + хождение по карандашам, пуговицам, камешкам, канату и любым другим малым предметам.