

Консультация для родителей

«Оздоровление часто болеющих детей»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоническое развитие детского организма.

Лечебная физическая культура является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпатологические состояния, так как ранее для профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья дошкольников применяли преимущественно различные физиотерапевтические средства, а также закаливание.

Лечебная физкультура дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В условиях пандемии элементы лечебной гимнастики использую на физкультурных занятиях и в ежедневной утренней зарядке. Эти упражнения оказывают общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, осуществляют своевременную коррекцию имеющихся патологических и предпатологических состояний, формируют и закрепляют навыки правильной осанки, повышают неспецифическую сопротивляемость организма.

Предлагаю комплекс упражнений, который ребенок выполняет вместе со взрослым.

«Птичка»

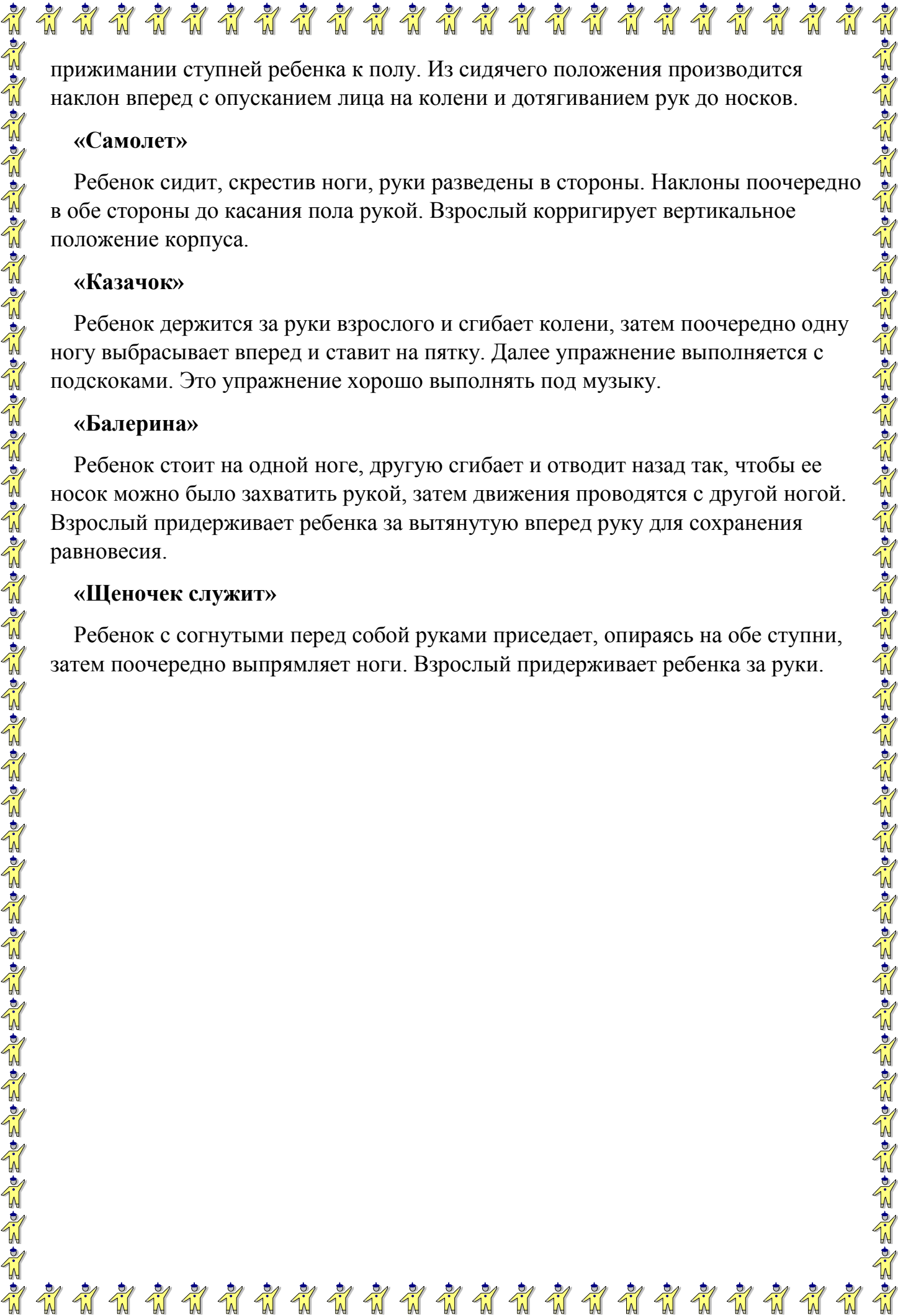
Ребенок сидит, скрестив ноги так, чтобы пальцы коснулись плеч и превратились в «крылышки». Взрослый помогает ребенку держать спину прямо и протягивает локти назад, близко к телу. Затем ребенок прыгает на месте.

«Подсвечник»

Стоя на коленях на мягком коврике, ребенок разводит руки в стороны, затем сгибает их в локтях. Взрослый следит за тем, чтобы предплечья находились в вертикальном положении, а локти были отведены назад.

«Кто сумеет»

Из положения «лежа на спине» ребенок при помощи взрослого садится. По



прижимании ступней ребенка к полу. Из сидячего положения производится наклон вперед с опусканием лица на колени и дотягиванием рук до носков.

«Самолет»

Ребенок сидит, скрестив ноги, руки разведены в стороны. Наклоны поочередно в обе стороны до касания пола рукой. Взрослый корректирует вертикальное положение корпуса.

«Казачок»

Ребенок держится за руки взрослого и сгибает колени, затем поочередно одну ногу выбрасывает вперед и ставит на пятку. Далее упражнение выполняется с подскоками. Это упражнение хорошо выполнять под музыку.

«Балерина»

Ребенок стоит на одной ноге, другую сгибает и отводит назад так, чтобы ее носок можно было захватить рукой, затем движения проводятся с другой ногой. Взрослый придерживает ребенка за вытянутую вперед руку для сохранения равновесия.

«Щеночек служит»

Ребенок с согнутыми перед собой руками приседает, опираясь на обе ступни, затем поочередно выпрямляет ноги. Взрослый придерживает ребенка за руки.