Автор: admin
02.08.2011 14:46 - Обновлено 04.11.2014 09:47

Как устроить физкультминутку для полного ребенка?

Как развиваются дети? В движении и играх! Таким способом они не только познают мир, который их окружает, но и получают необходимые для жизни опыт и навыки.

Если же ребенок полный, то, скорее всего, он меньше двигается, чем его более стройные сверстники. Причина не только в лишних килограммах, но и в уже появившихся комплексах. Родителям необходимо уделить внимание не только правильному питанию полного малыша, но и его более активному образу жизни. Перед мамой и папой стоит непростая задача: они должны заинтересовать ребенка игрой-физкультминуткой, сделать так, чтобы у него появилось желание много двигаться.

Для объяснения сущности игры иногда достаточно использовать красочные книги. Наглядно изучая повадки животных, птиц, малыш будет развиваться и физически, и интеллектуально. Для трехлетнего толстячка более всего подойдут физические упражнения, проведенные в игровой форме или игры-потешки. Детям постарше понравятся игры-импровизации с переодеваниями, можно по мотивам сказок. Скорее всего, ребенок не откажется поиграть в жмурки или салки.

Ниже приведены примеры игр, которые помогут справиться с проблемой недостаточной подвижности вашего ребенка.

Детям от 2 до 4 лет

«Цапля»
Эта игра помогает развивать ловкость, координацию. Ее можно добавить к упражнениям утренней гимнастики.

Перед началом игры покажите ребенку картинку, на которой изображена цапля, расскажите немного об этой птице: где живет, чем питается, как расхаживает по болоту.

Возьмите 5-6 разноцветных кеглей. Расставьте их по комнате недалеко друг от друга. Пусть малыш, изображая длинноногую цаплю, перешагивает через них.

«Крокодил»
Любимая многими детьми игра. Благодаря ей развиваются мышцы рук, общая гибкость малыша. Проводите занятие каждый день, но не более двух-трех минут.

Перед началом игры покажите ребенку книжку про крокодилов, расскажите о них немного.

Затем начинайте играть. Ребенок ложится животиком на пол. Вы должны взять его за ножки, предлагая ему ходить на руках. Двигайтесь то в одну, то в другую сторону. Когда разворачиваетесь, не выпускайте ножки ребенка из рук.

«Лодочка»
Эта игра – для развития гибкости мышц. Вам понадобятся: игрушечные рыбки, корзинка, детский стульчик.

Поставьте в центре комнаты стульчик, вокруг него разложите рыбок. Они должны лежать на таком расстоянии, чтобы малыш, сидя на стуле, наклоняясь, мог собрать их в корзинку. Перед началом объясните ребенку, что стульчик – это лодочка, вокруг которой плавают рыбки. Ваш ребенок – рыбак, которому надо наловить как можно больше рыбок на обед. Пусть малыш, наклоняясь вправо, влево и вперед, собирает рыбок в корзинку.

Не делайте это упражнение сразу после еды!

Детям от 4 до 6 лет

«Пантомима»
Очень увлекательная и интересная игра для развития гибкости и двигательных способностей ребенка. Ее можно использовать вместо утренней зарядки для детей, которые не любят физические упражнения.

Суть игры заключается в следующем: вы даете ребенку простые задания, а он изображает то, о чем вы говорите. Если малыш начинает путаться, обязательно подскажите ему.

Предположительные задания:

1. Моя голова отказывается: «Нет-нет-нет!» (малыш отрицательно машет головой).
2. Моя голова вдруг согласилась: «Да, да, да!» (ребенок кивает).
3. Мой нос нюхает цветочек (малыш показывает, как надо нюхать цветы).
4. Мои плечи говорят: «Я горжусь собой!» (ребенок расправляет плечи и выпрямляется).
5. Моя спина жалуется : «Я старенькая, больная» (малыш сутулится).

Вариаций заданий может быть очень много. Фантазируйте вместе!

«Змейка»
Эта игра развивает гибкость и координацию. Очень хорошо, если вы включите ее в комплекс утренней гимнастики.

Расскажите ребенку о змеях, покажите, как они выглядят и как ползают.

В центре комнаты постелите коврик. Поставьте на него стул. Попросите малыша проползти под стулом, извиваясь, как змея. Пусть он проделает это несколько раз.

Конечно, упражнения на свежем воздухе более действенны, чем занятия в домашних условиях, но и дома вы можете помочь ребенку справиться с излишней полнотой.

Двигательная активность в комплексе с правильным питанием творят чудеса!

Автор - **Татьяна Петлева**
Источник