

## **Консультация по теме:**

(Семинар)

*««Физическое развитие младшего школьника дома»»*

*Автор – составитель*

*учитель начальных классов*

*КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»*

***Косихина Олеся Михайловна***

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Платон

Физические упражнения создают возможности для успешного протекания всех психических процессов, т.е. требуют внимания, наблюдательности, сообразительности. Разнообразие движений, богатство координации повышают пластичность нервной системы. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции. Именно поэтому необходима совместная работа учителя, родителей и ребёнка. На уроках у нас проходят физминутки для расслабления отдельных групп мышц; перед длительной письменной работой мы готовим руки к письму, следим за посадкой, соблюдая правила письма а также осуществляем профилактику близорукости, а родители дома продолжают уделять внимание физическому развитию детей.

Сбалансированная физическая нагрузка очень важна для детей. Физические упражнения способствуют поддержанию «правильного» веса, развивают мышечную силу, укрепляют сердце и легкие, помогают сохранять гибкость суставов. К физическим упражнениям подходить нужно ответственно, ведь если ребенок находится дома, ему будет не хватать физической нагрузки.

Перед началом занятий нужно хорошо проветрить помещение, оптимальная температура — 20-22 °С. Хорошо, если занятия будут проходить в одно и то же время.

Следует начинать с более легких упражнений, постепенно усложняя и чередуя упражнения для разных групп мышц. Если ребенок во время занятия почувствует себя плохо, нужно сразу остановиться, пока не наступит улучшение.

Нагрузку нужно увеличивать постепенно. Первое занятие может длиться всего 3-4 минуты. Чтобы занятие было веселым, можно выполнять упражнения под приятную музыку.

Дети довольно часто находятся в напряжении, как мышечном, так и эмоциональном, поэтому очень важно научить ребенка расслабляться. Это можно сделать под приятную и спокойную музыку, особенно хорошо подходит музыка природы (шум дождя, звуки леса, шум моря и т. д.). Слушайте ее вместе с ребенком, расскажите ему, что вы представляли, когда она звучала, и выслушайте фантазии ребенка.

### **Упражнения на расслабление**

#### **Упражнение первое**

Включите музыку природы, она устраним лишние отвлекающие звуки. Уложите ребенка на спину. Возьмите тихонечко его левую руку и начните слегка покачивать, пока не почувствуете, что напряжение в ней спало и рука стала вялая и податливая. Обычно дети улыбаются, им нравится такая игра. Также расслабьте другую руку, а потом ноги. Они должны сгибаться легко, без сопротивления. Затем нужно расслабить шею. Когда начинается подготовка к школе, ребенку приходится много времени проводить, сидя за столом, заполняя прописи, закрашивая фигуры, читая или считая, поэтому голова часто находится в неудобном наклоне. Аккуратно приподнимите голову ребенка, положив затылок на свои ладони. Очень мягко покачайте голову, почувствуйте, как расслабляются мышцы шеи.

Благодаря таким упражнениям возникает прямой контакт ребенка и мамы, появляется доверие, налаживается восприятие. Знаете ли вы, что некоторым детям не хватает именно тактильных ощущений? Не забывайте обнимать ребенка в течение дня, не меньше девяти раз. У вас для этого есть прекрасный повод — у вас есть ваш малыш.

### **Упражнение второе**

Приготовьте большой гимнастический мяч. Включите спокойную музыку. Обязательно поддерживайте и страхуйте ребенка во время выполнения этого упражнения.

Первая часть упражнения:

ребенок ложится животом на мяч, безвольно свесив ноги, руки и голову; взрослый начинает раскачивать мяч то влево, то вправо, то назад, то вперед. Упражнение выполняется 3 минуты.

Вторая часть упражнения:

помогите ребенку лечь на мяч спиной; покачивайте ребенка из стороны в сторону, чтобы его мышцы потягивались и расслаблялись. Это упражнение полезно и совсем маленьким детям, оно способствует устранению тонуса мышц, а также хорошей работе кишечника.

### **Упражнение третье**

Первая часть упражнения: ребенок ложится на коврик. Лежа на спине, прижимает колени к животу и обхватывает их руками; раскачивается назад и вперед, словно на качелях.

Вторая часть упражнения: ребенок переворачивается на живот, сгибает колени; руками держится за щиколотки ног, выгибаясь назад; раскачивается назад и вперед.

**Специальные упражнения для формирования правильной осанки** должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом, следить за своей походкой.

Выработке правильной осанки способствуют также упражнения на равновесие и балансирование. Например, ходьба по скамейке или бревну с руками,

отведенными в стороны или предметом на голове; повороты; стойка на одной ноге.

Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство; упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит).

Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Кроме того, приходится учитывать возраст ребенка. Для малышей рекомендуется подбирать упражнения игрового характера. Так, например, дети с удовольствием выполняют упражнение на выпрямление-вытяжение позвоночника, если попросить их изобразить столбик ртути в термометре под лучами солнца. Делая упражнение «Дровосек», дети «рубят дрова», выполняя повороты верхней части тела.

Упражнение «прыжок лягушки» помогает исправить поясничный лордоз.

Дошколята (с 4-5 лет) способны понять более сложные гимнастические задания и справиться с ними.

**Примерный комплекс специальных упражнений для укрепления мышц спины и пресса** (можно выполнять с 4 -5 лет и до подросткового возраста):

1. И. п.-стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки - вдох; вернуться в и.п. -выдох.

2.И.п. -стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной -выдох; вернуться в и.п. -вдох.

3.И.п. -стоя с гимнастической палкой в руках. Поднять палку вперед вверх -выдох; вернуться в и.п. -вдох.

4. И.п.-стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и.п. Спина прямая.

5. И.п. -стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и.п.

6.И.п. -лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Согнуть ноги, подтянуть к животу -выдох; выпрямить -вдох.

7.И.п. -лежа на спине, руки вдоль тела. Велосипедные движения ногами.

8.И.п. -лежа на спине, руки в стороны. Вытянуть руки вперед поднять левую ногу и коснуться руки, затем правую ногу. Принять и.п.

9.И.п. -лежа на животе, руки в стороны. Поднять корпус, прогнув грудной отдел позвоночника (тянуться к потолку); вернуться в и.п.

10.И.п. -лежа на животе, руки на поясе. Поднять вверх корпус и поднимать правую ногу -вдох; вернуться в и.п. - выдох. Повторить упражнение, поднимая прямую левую ногу.

11.И.п. -лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, на лопатках удерживается гимнастическая палка.

Лечение патологии опорно-двигательного аппарата всегда длительное, сложное,

требующее значительных усилий не только от специалистов, но и от самого больного. Порой проблемы с осанкой и лечебные мероприятия делают недоступными для ребенка некоторые стороны «общественной» детской жизни. Поэтому, важно предупредить возникновение нарушений осанки, т.е. систематически заниматься адекватной физической нагрузкой (спине). Постарайтесь поддержать интерес ребенка к спортивным занятиям, и это позволит ему избежать многих проблем, связанных с осанкой.

### **Комплекс упражнений для 1-3-х классов**

*Выполняется сидя.*

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и спокойно посидеть, медленно считая до пяти.
2. Крепко зажмуриться, считая до трех, потом открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до пяти.
3. Не поворачивая головы, следить глазами за медленными движениями указательного пальца вытянутой вперед правой руки. Сначала палец двигается влево и вправо, потом вверх и вниз. То же с левой рукой.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, перенести взгляд вдаль на счет 1-6.
5. Вытянуть вперед обе руки. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох). Не поднимая головы, следить глазами за руками. Руки опустить (выдох).

Каждое упражнение повторить 5-6 раз.

### **Комплекс упражнений для 4-11-х классов**

*Выполняется сидя, откинувшись на спинку стула.*

1. Глубокий вдох. Наклон вперед, к поверхности стола – выдох (5–6 раз).
2. Прикрыть веки, потом крепко зажмурить глаза, а затем открыть (5–6 раз). Поднять глаза кверху, выполнить ими круговые движения по часовой стрелке, затем против (5–6 раз).
3. Вытянуть руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх – вдох. Следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить – выдох (5–6 раз).
4. Смотреть прямо перед собой 2–3 секунды, затем на 3–5 секунд перенести взор на кончик носа (6–8 раз).
5. Закрыть глаза и в течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.

### **Комплексы упражнений для учащихся всех классов**

*Выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.*

*Вариант 1*

1. С силой зажмуриться на счет 1–4, раскрыть глаза, расслабив их мышцы, и

- посмотреть вдаль – на счет 1–6 (5–6 раз).
2. Посмотреть на переносицу и задержать на ней взор (не доводить глаза до усталости). Потом закрыть глаза на счет 1–4, затем открыть и посмотреть вдаль на счет 1–6 (5–6 раз).
  3. Не поворачивая головы, посмотреть вправо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, потом посмотреть вдаль прямо на счет 1–4. То же с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз (5–6 раз).
  4. Быстро перенести взгляд по диагонали: вправо вверх – влево вниз, затем посмотреть прямо вдаль на счет 1–6. То же, но с направлениями взгляда влево вверх – вправо вниз. Голова неподвижна (5–6 раз).

### *Вариант 2*

1. Голову держать прямо. Не напрягая глазные мышцы, поморгать на счет 10-15.
2. Прямая голова неподвижна, глаза закрыты. Посмотреть вправо на счет 1-4, влево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перенести взгляд вперед на счет 1-6 (5-6 раз).
3. Посмотреть на удаленный от глаз на 25-30 см указательный палец на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6 (5-6 раз).
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону и столько же в левую, затем, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6 (2-3 раза).

### **Упражнения после занятий на компьютере**

Эти упражнения предназначены для занятий ЛФК, которые проводятся после уроков с использованием компьютера.

*Упражнения с 1-го по 9-е выполняются сидя, голова прямо.*

1. 1 - закрыть глаза, не напрягая мышц, сосчитать до 5; 2 - широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль, считая до 5 (5-6 раз).
2. 1 - быстро поморгать; 2 - закрыть глаза, посидеть спокойно, медленно считая до 5 (5-6 раз).
3. 1 - крепко зажмуриться; 2 - открыть глаза, посмотреть вдаль; 3 - снова зажмуриться; 4 - открыть глаза, посмотреть вблизи. Каждое из четырех действий сопровождается счетом до 5 (5-6 раз).
4. 1 - посмотреть на кончик носа, сосчитать до 5; 2 - перевести взгляд вдаль, сосчитать до 5 (5-6 раз).
5. 1 – вытянуть правую руку вперед; 2 – не поворачивая головы, следить глазами за медленными движениями указательного пальца этой руки: влево – вправо – вверх – вниз. 3 – то же левой рукой (5–6 раз).
6. 1 – проделать в среднем темпе 5–6 круговых движений глазами в правую сторону: вверх – вправо – вниз – влево; 2 – в левую: вверх – влево – вниз –

- вправо; 3 – расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль, считая до 5 (2–3 раза).
7. 1 – посмотреть вверх; 2 – медленно перевести взгляд вниз, сосчитать до 5 (5–6 раз).
  8. 1 – посмотреть вправо; 2 – медленно перевести взгляд влево, сосчитать до 5 (5–6 раз).
  9. 1 – посмотреть в правый верхний угол и медленно перевести взгляд в левый нижний угол, сосчитать до 5; 2 – то же, переводя взгляд с левого верхнего в правый нижний угол (5–6 раз).

*Упражнения с 10 -го по 13-е делаются стоя, ноги вместе.*

1. Руки вдоль туловища, голова прямо. 1 – смотреть только вперед на какой-либо предмет; 2 – не отводя взгляда, повернуть голову вправо, затем влево (5–6 раз).
2. То же, но голову не поворачивать в стороны, а поднимать и опускать.
3. Руки на поясе, голова прямо. 1 – повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; 2 – то же в другую сторону; 3 – и.п. (5–6 раз).
4. И.п.: то же. 1 – вытянуть руки вперед параллельно полу, посмотреть на кончики пальцев; 2 – поднять руки вверх, следя за ними глазами, не поднимая головы; 3 – руки опустить (5–6 раз).
5. *Последнее упражнение выполняется сидя, голова прямо.*
6. 1 - закрыть глаза; 2 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки, сосчитать до трех; 3 - убрать пальцы (3-4 раза).

Правильно организованное физическое воспитание, спорт приучают ребят к управлению своим телом, делают его волевым и дисциплинированным, развивают мышечную силу, ловкость, быстроту реакции.

Литература:

- 1) Наталья Мирская, Анастасия Коломенская, Анна Синякина (НИИ общественного здоровья и управления здравоохранением, Первый МГМУ им. И.М. Сеченова
- 2) журнал "Здоровье детей" - №9-10 - 2013. с.19-23
- 3) музыка для релаксации <http://pesni.fm/artist/videos>
- 4) <http://ecosounds.net/>