

# Крепкий и здоровый ребенок: гимнастика и массаж (консультация для родителей)

Подготовила:  
Фёдорова Т.А.,  
воспитатель ГБДОУ №62 Приморского  
района СПб.

Регулярное выполнение гимнастики поможет:

- улучшить кровоснабжение внутренних органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- улучшить кислородное питание головного мозга;
- укрепить мышечный корсет;
- способствовать развитию ходьбы, бега и равновесия;
- освоению ребёнком приёмов лазания и прыжков;
- научить ребёнка правильно уметь бросать и катать;
- увеличить амплитуду движений;
- выработать у ребёнка хорошую осанку, которая облегчает нормальную деятельность его внутренних органов, особенно лёгких и сердца.

Проводить гимнастику следует ежедневно, лучше всего утром, через 30-40 минут после завтрака. Выполнять упражнения необходимо в хорошо проветренном помещении, в спокойном темпе, без напряжения. Одежда не должна стеснять движения.

Гимнастику выполняют с применением простейших пособий: дорожки из клеёнки, гладко обструганной доски, корзины, обруча, сетки для бросания, гимнастической палки.

## Подползание

И. п.- на высоте 30 сантиметров от пола расположить доску (или столик), по одну сторону стоит ребенок, по другую на полу – яркая игрушка.

Вып.- побудить ребенка ползти под доску, взять игрушку, встать и положить ее на стул.

Повторить 2-3 раза.

Цель: укрепить мышцы туловища, рук и ног, развить ловкость, внимание и сообразительность.



## Перешагивание

И. п.- положить перед ребенком палку.

Вып.- поддерживая ребенка за руку, помочь ему перешагнуть, повторяя: «Не наступай на палку, подними ногу и перешагни». В дальнейшем ребенок перешагивает самостоятельно.

Повторить 2-3 раза.

Цель: развить навык перешагивания, согласованность движений, ловкость и внимание.



## Ходьба по наклонной доске

И. п.- доску длиной 1,5-2 метра, шириной 30-35 сантиметров кладут на пол, один конец приподнят на 10-15 сантиметров.

Вып.- ребенок проходит по доске до конца вверх, поворачивается и идет вниз приставным или чередующимся шагом.

Повторить 2-3 раза.

Цель: развить чувство равновесия, ловкости, смелости.

Примечание. Упражнение рекомендуется детям в возрасте от 1 года 5 месяцев до 1,5 лет.





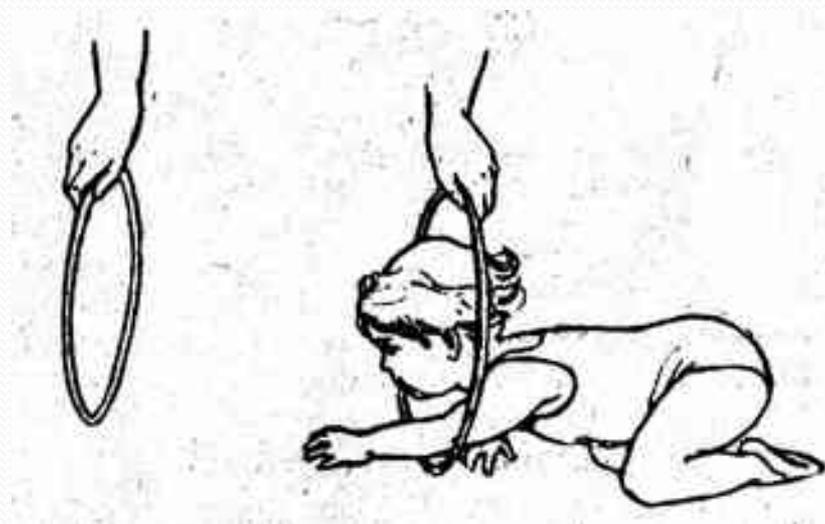
## Пролезание

И. п.- поставить 1-2 обруча на пол, держать сверху, по одну сторону стоит ребенок, по другую – яркая игрушка.

Вып.- побудить ребенка пролезть через обручи, взять игрушку и положить на стул.

Повторить 2-3 раза.

Цель: укрепить мышцы туловища, рук и ног, развить ориентировку в пространстве, ловкость, внимание и сообразительность.



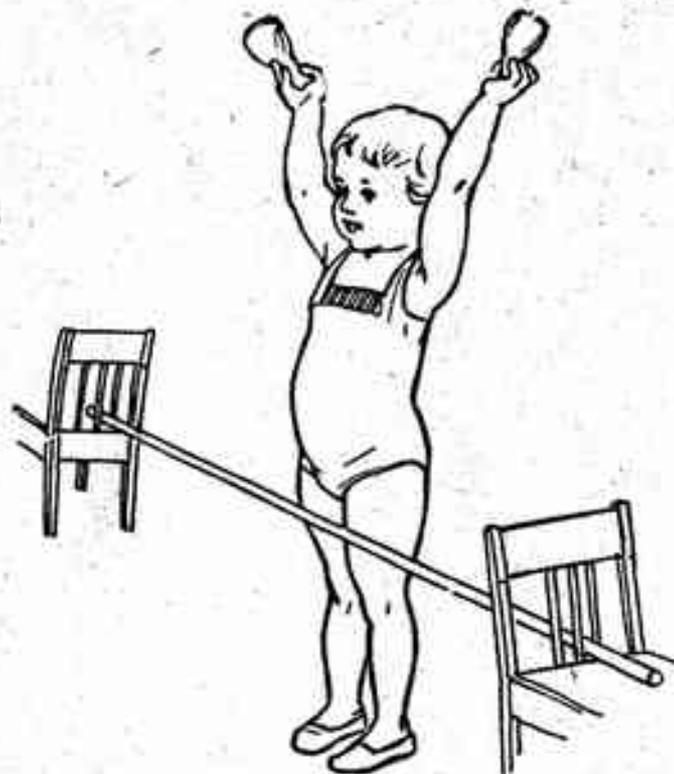
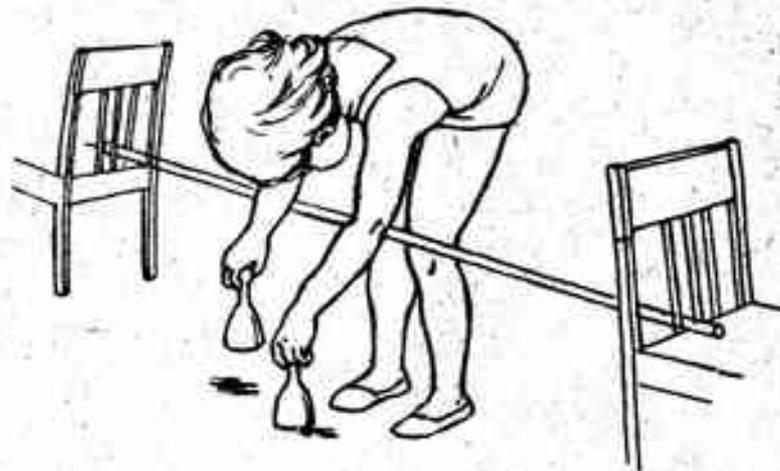
## Наклон туловища вперед

И. п.- палка расположена на уровне бедра ребенка.

Вып.- побудить ребенка, перегибаясь через палку, поднять кегли, словами: «Возьми кегли и подними их высоко, высоко, а теперь положи на пол».

Повторить 2-3 раза.

Цель: укрепить мышцы спины и брюшного пресса.



## **Ходьба по доске**

И. п.- положить на пол доску длиной 1,5-2 метра, шириной 30-35 сантиметров, руки ребенка за спиной.

Вып.- ходьба с заложенными за спиной руками по доске.

Повторить 1-2 раза.

Цель: развить координацию движения и правильной осанки.

## **Ходьба**

Ходьба в течение 1 минуты, бег 10 секунд. Следить, чтобы ребенок во время ходьбы не сутулился.

## **Игра «Наматывай клубок»**

И. п.- ребенок стоит с согнутыми в локтях руками и сжатыми кулаками.

Вып.- повторяя движение взрослого, ребенок быстро вертит правой рукой вокруг левой, подражая наматыванию ниток в клубок.

Повторить 3-4 раза.

Цель: укрепить мышцы рук и плеч, углубить дыхание.

## **Спокойная ходьба**

Ходьба по комнате с отведенными назад руками, «крылья ласточки», - 2-3 круга.

Цель: успокаивающее упражнение к концу занятия и закрепление правильной осанки.

Общая продолжительность занятия – 12-14 минут.

## Перешагивание

И. п.- расставить на полу кубики, бруски или другие предметы через 15 сантиметров один от другого.

Вып.- побудить ребенка к перешагиванию словами: «Перешагивай через кубики, не задень их».

Повторить 2-3 раза.

Цель: развить навык перешагивания, согласованность движений, внимание, ловкость.



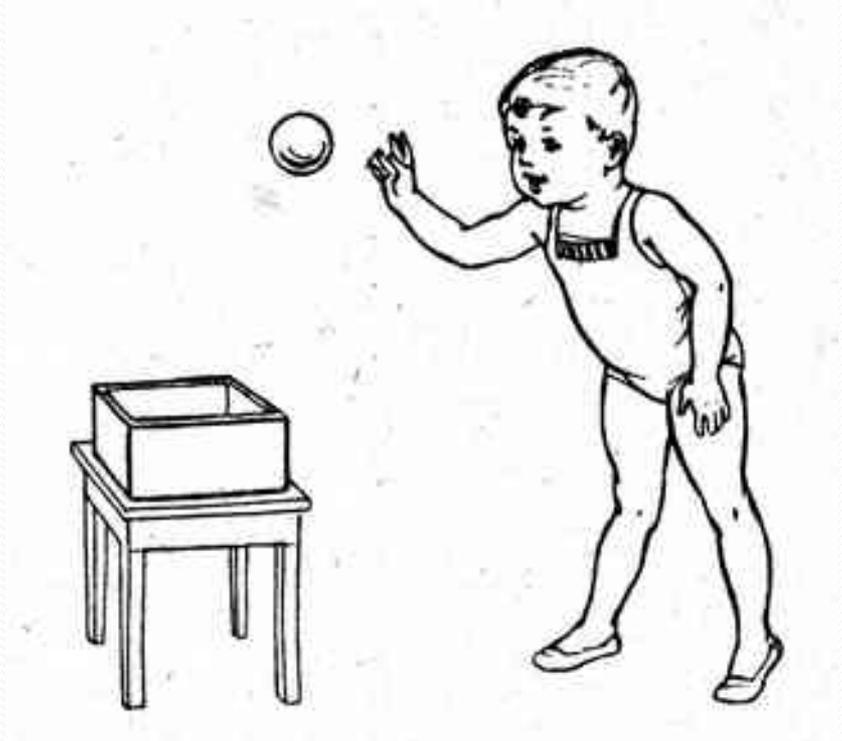
## Бросание малых мячей в цель

И. п.- подвести обруч или корзинку для бумаги на уровне глаз ребенка на расстоянии 100-125 сантиметров.

Вып.- ребенок бросает мячи в цель по команде: «Бросай сильнее, попади в обруч».

Повторить 3-4 раза.

Цель: развить навык в метании, укрепить мышцы плечевого пояса, рук, глазомер.



## Влезание на табурет или стульчик

И. п.- поставить табурет или стульчик высотой 20 сантиметров.

Вып.- побудить ребенка влезть на табурет или стульчик и слезть словами: «Влезай смело на стульчик», «А теперь слезай».

Повторить 2-3 раза.

Цель: развить чувство равновесия, укрепить мышцы ног, ловкость.



## Сесть и лечь

И. п.- ребенок сидит на коврике, взрослый придерживает его за ноги.

Вып.- на слова: «Ложись на спину, руки опусти» ребенок ложится, затем садится. Далее к нему обращаются со словами: «Теперь встань и помаши руками, как птица крыльями».

Повторить 3-4 раза.

Цель: укрепить мышцы живота, спины, ног.



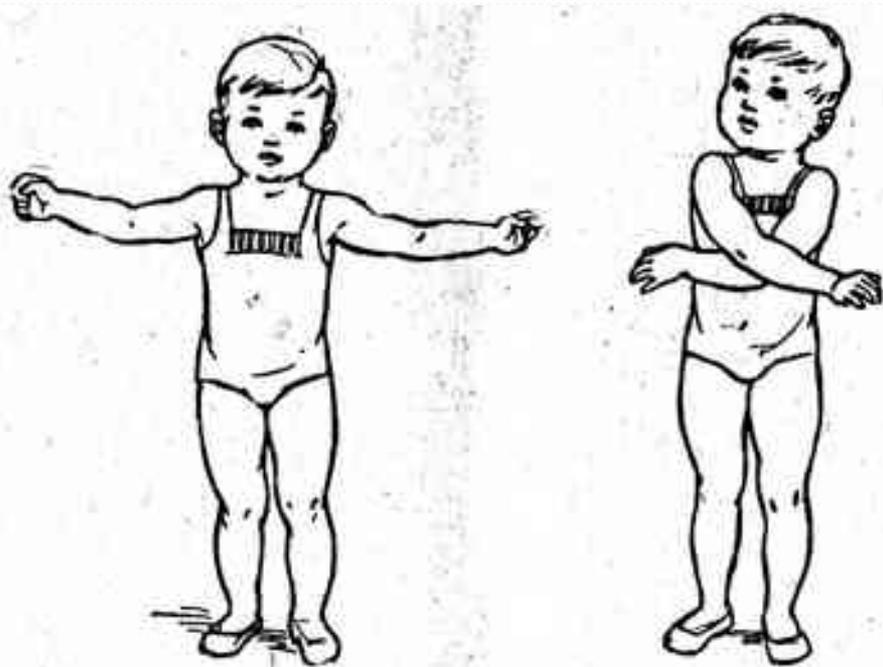
## Игра «Ножницы»

И. п.- ребенок стоит с выпрямленными перед грудью руками.

Вып.- на слова: «Раскроем ножницы, закроем ножницы, жик, жик, жик» ребенок разводит руки в стороны и скрещивает их перед грудью.

Повторить 4-6 раз.

Цель: укрепить мышцы плечевого пояса, развить углубленное дыхание.



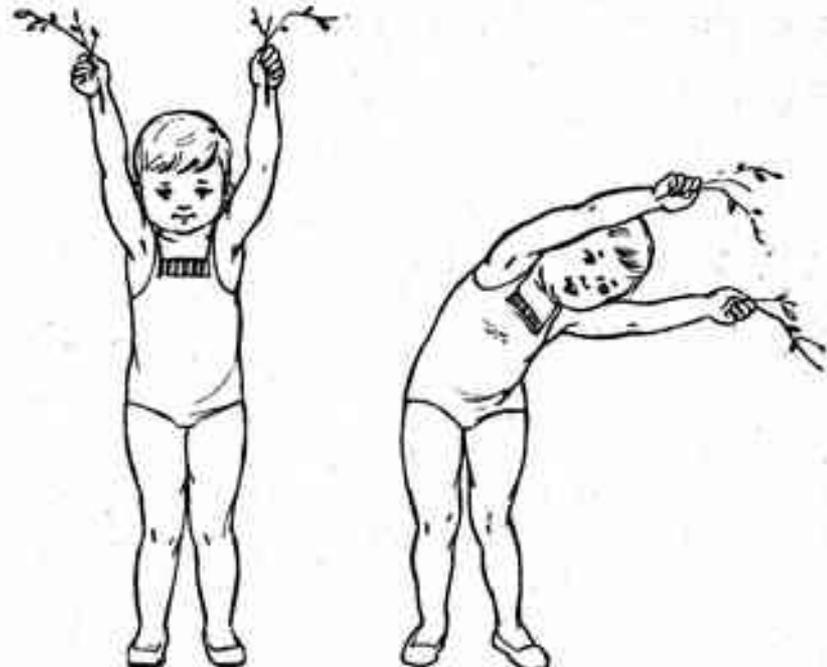
## Игра «Деревья качаются»

И. п.- ребенок стоит с поднятыми руками.

Вып.- на слова: «Подул ветер, дерево качается: ш-ш-ш – туда, ш-ш-ш – сюда» ребенок наклоняется вправо и влево, «Ветер перестал дуть, деревья стали прямо» – ребенок останавливается.

Повторить 2-3 раз.

Цель: развить гибкость и подвижность позвоночника.



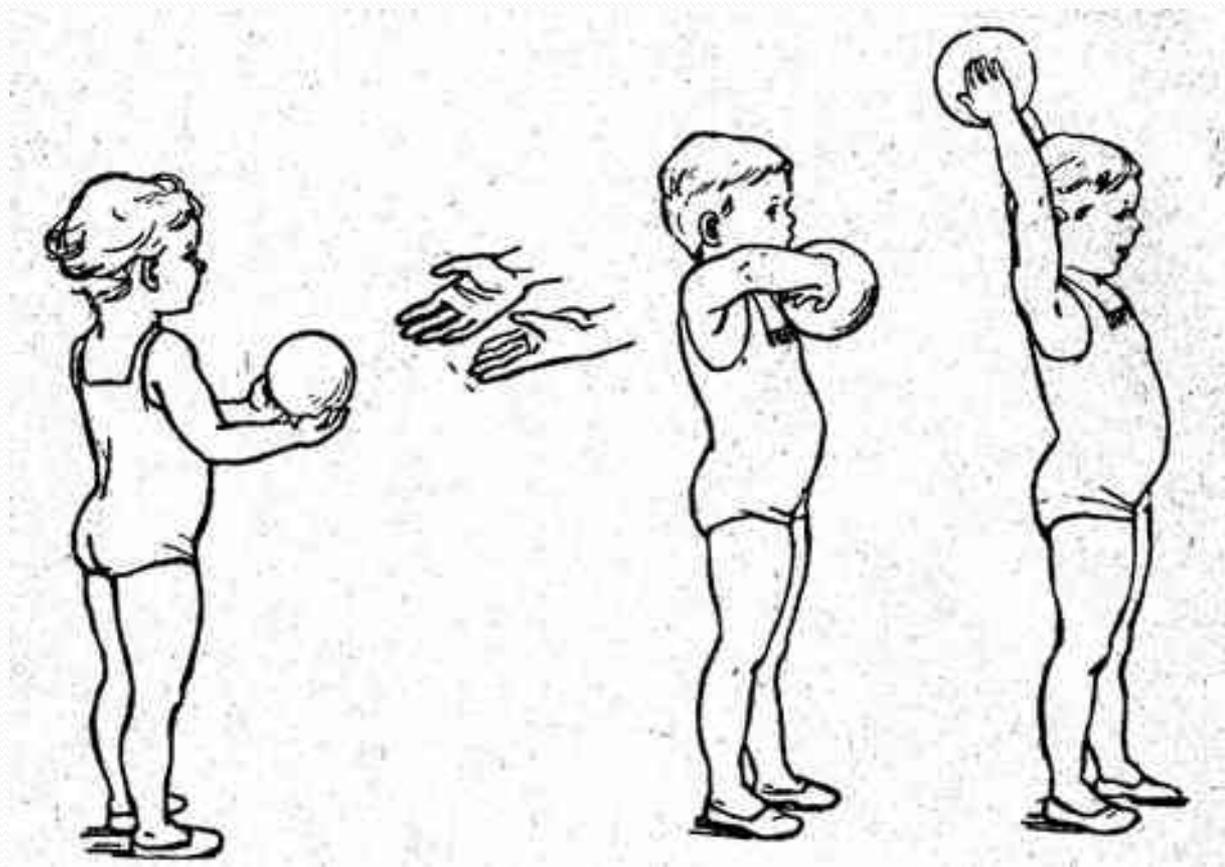
## Бросание и ловля мяча

И. п.- ребенок и взрослый стоят друг перед другом на расстоянии 100-120 сантиметров.

Вып.- взрослый бросает мяч ребенку, который ловит его и бросает обратно.

Повторить 4-6 раз.

Цель: развить согласованность движений с другим лицом, ловкость глазомера.



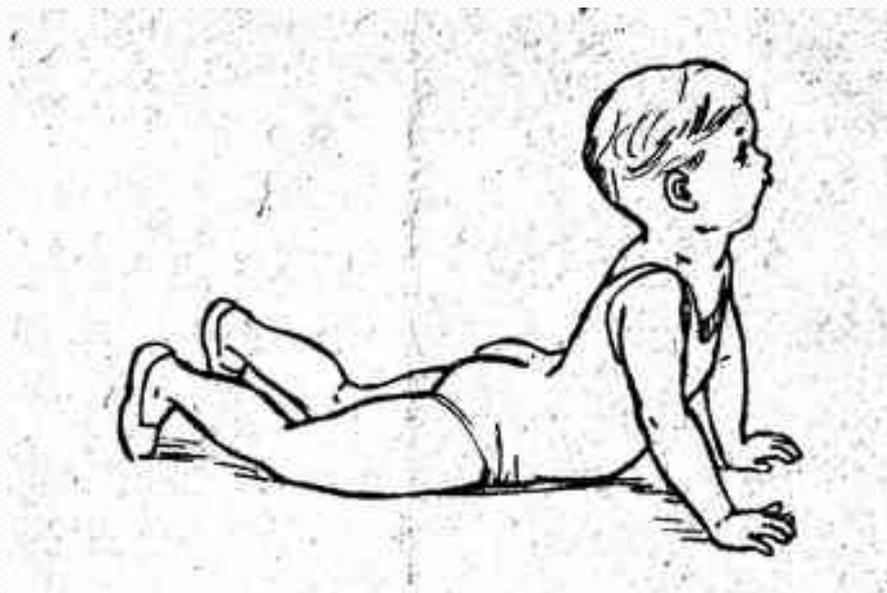
## Поднимание туловища

И. п.- ребенок лежит на коврик на животе, руки согнуты, ладонями вниз.

Вып.- по указанию взрослого ребенок приподнимается на руках, не отрывая ног от коврика.

Повторить 2-3 раза.

Цель: укрепить мышцы рук, спины и живота.



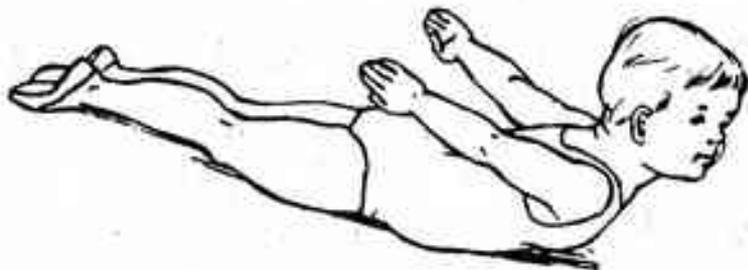
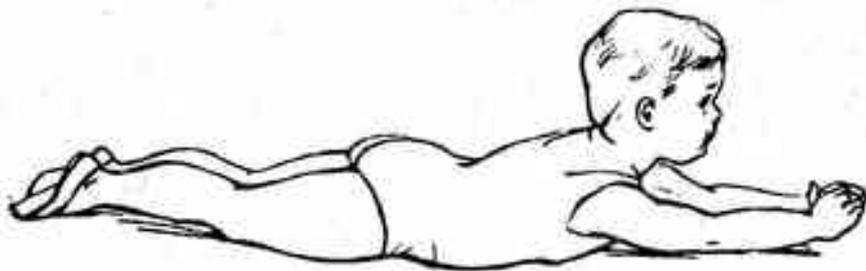
## Игра «Рыбка»

И. п. - ребенок ложится на коврик на живот.

Вып. - на слова: «Вытяни ноги, руки согни в локтях. Будешь, как рыбка. Руки вперед, в стороны, назад, голову подними. Теперь отдохни - положи ладошки под щеку. Отдохнул? Опять руки вперед, в стороны, назад».

Повторить 3-4 раза.

Цель: укрепить мышцы плечевого пояса и рук, грудной клетки и спины.



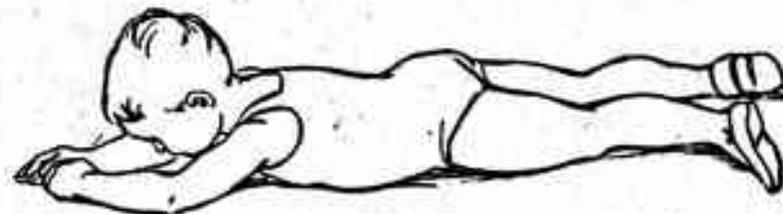
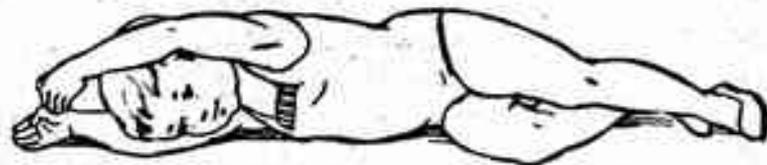
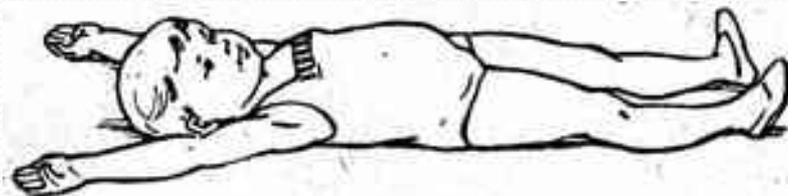
## Игра «Колобок»

И. п. - положить ребенка на коврик на спину.

Вып. - ребенок выполняет упражнение на слова: «Вытяни руки и ноги. Теперь покатысь, повернись на живот, с живота на спину, опять на живот, на спину. Теперь в другую сторону. Покатысь раз, покатысь два, покатысь три. Встань, подними руки в стороны и опусти. Еще раз в стороны, опусти».

Повторить 3-4 раза.

Цель: укрепить мышцы всего тела.



Потребность в его проведении диктуется:

- необходимостью активизации обмена веществ малышей и малышей;
- укрепления и своевременного развития мышечной и кровеносной системы;
- ускорению восстановительных процессов;
- вызыванию торможения нервных центров, успокоиванию;
- повышению не только физической, но и умственной работоспособности.

А использование стопотерапии поможет:

- усилить эффект закаливания;
- благотворно отразиться на всём организме (биологические, рефлекторные точки)
- укрепить связки голеностопов;
- послужить в борьбе с плоскостопием.

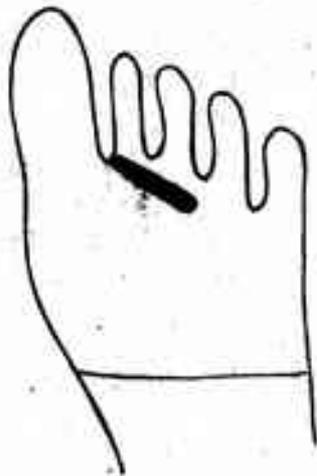
Проводить массаж можно и с профилактической целью 1 – 2 раза в неделю. Длительность каждого сеанса составляет от 15 до 30 минут. Массаж проводится поочерёдно на правой и на левой стопах подушечкой большого пальца, приёмом надавливанием и разглаживанием без напряжения.

Ребёнок должен лежать на спине, а его нога должна лежать на коленях массирующего.

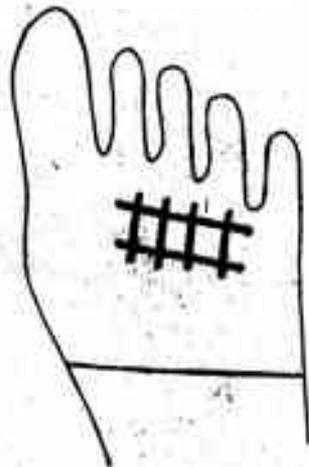
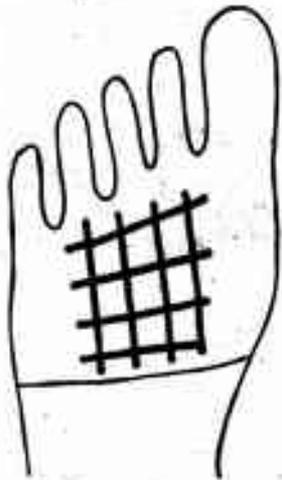


Зона бронхо-сосудистого пучка.

Правая стопа



Левая стопа



Зона легких.

От первого межпальцевого промежутка под углом  $45^\circ$  на уровне II – III пальца расположена зона бронхо-сосудистого пучка, она обрабатывается 1-м приемом.

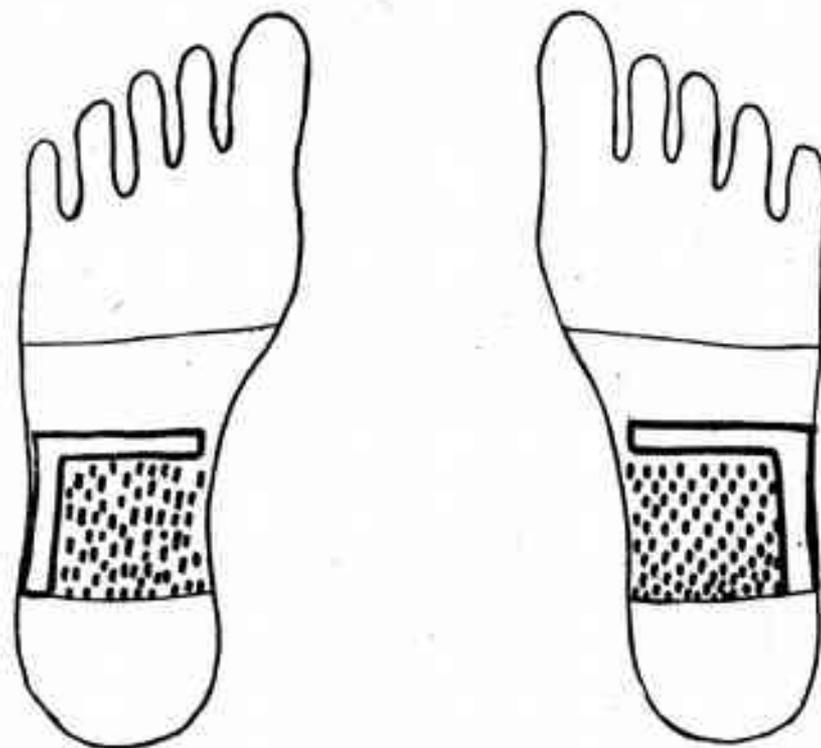
Остальную часть подушечки стопы занимает зона легких, она массируется согнутым II или III пальцем массажиста в виде «сетки» с сильным нажимом.



Зона толстой кишки.

В нижних 2/3 свода стопы расположены зоны, связанные с кишечником. По наружному краю свода стопы (на уровне 2/3) снизу вверх 1-м приемом обрабатывается зона восходящей части толстой кишки, горизонтально, продолжая предшествующую зону, по своду проходит зона поперечноободочной кишки. Она так же обрабатывается 1-м приемом.

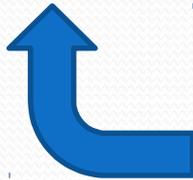
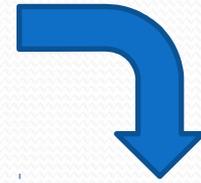
Между этими зонами на своде стопы и между пяткой расположена зона тонкой кишки, которая обрабатывается поверхностными, штриховыми движениями.



Зона тонкой кишки.



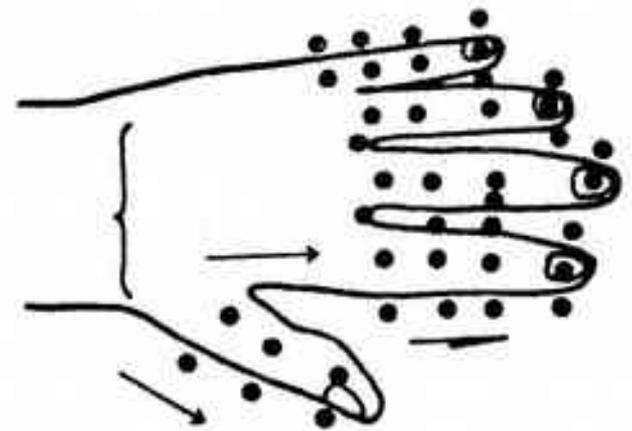




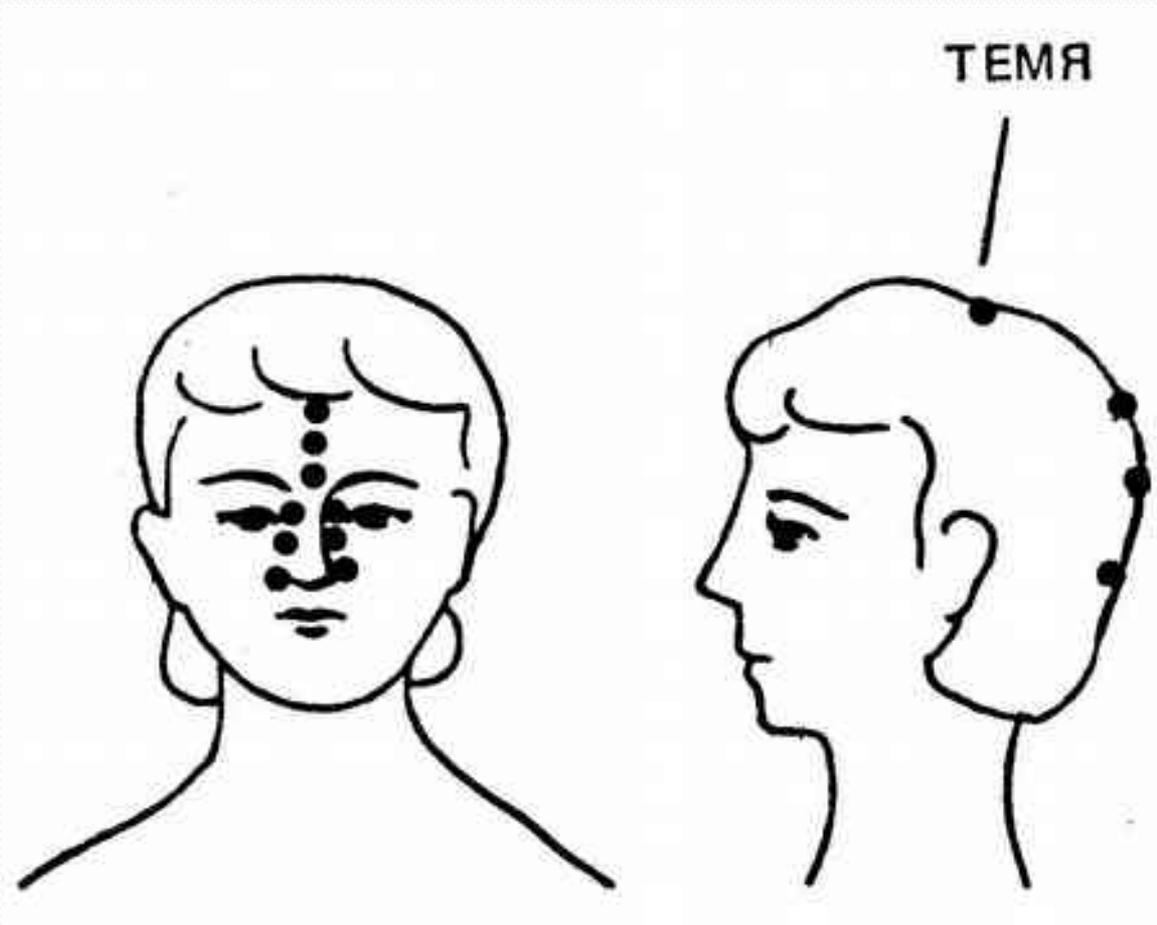
Пальцы тесно связаны с внутренними органами и особенно с головным мозгом, поэтому их развитие и укрепление оказывает благоприятный эффект на общее состояние организма.

Люди с крепкими большими пальцами рук чаще других обладают сильной волей, так как развитие этого пальца благоприятно влияет на головной мозг.

Удерживая левый большой палец между большим и указательным пальцами правой руки, производите тянущие движения, надавливая при этом на три зоны от основания к кончику пальца, включая «подушечку». На других пальцах процедура аналогична, но поскольку они длиннее, необходимо надавливать на четыре точки. Примените тот же прием к пальцам правой руки.



## Синусит



Для облегчения состояния надавите с обеих сторон носа, на лоб, теменную кость, переднюю, боковые и заднюю поверхность шеи, зону продолговатого мозга и плечевой пояс.