

Ослабленный ребенок

Какого ребёнка медики и педагоги считают ослабленным? Прежде всего — часто болеющего. Что значит «часто»? Если в течение года у ребёнка было четыре и более простудных заболеваний, и при этом он не посещал детский сад более двух недель — такой ребёнок ослаблен. Худенький, бледный, он быстро устаёт при любых нагрузках. Через 3-5 минут выполнения даже лёгкой физической работы ему требуется отдых, при беге он переходит на шаг, во время подвижных игр — отходит в сторону, при катании на лыжах — останавливается и учащённо дышит. Если ребёнок не в состоянии ни разу отжаться от пола или подтянуться на перекладине, присесть более 5 раз — это тоже признаки слабой двигательной подготовленности.

Как правило, ослабленный ребёнок — плаксивый, обидчивый, отличается резкой сменой настроения, без видимой причины раздражается, кричит. То внезапно начинает суетливо бегать, то, наоборот, впадает «в спячку», подолгу сидит на одном месте, устремив глаза в одну точку. Нередко он беспокоен во время сна, плохо ест.

Такие дети пассивны, их не привлекают спортивные упражнения, а из-за болезни они часто пропускают занятия физкультурой. Однако именно им физические упражнения особенно необходимы для укрепления здоровья. Вопрос в том, какие, когда и сколько.

Предлагаемые нами рекомендации и физкультурные комплексы помогут Вам решить этот вопрос и подобрать те упражнения, которые подойдут и будут нужны Вашему ребёнку.

При выборе оздоровительных физкультурных комплексов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка — физическое развитие (рост и вес тела), состояние здоровья, двигательную подготовленность, утомляемость.

Для укрепления здоровья ослабленного ребёнка очень полезно сочетать утреннюю гигиеническую гимнастику и дыхательные упражнения. Предлагаем два эффективных комплекса.

Комплекс утренней гимнастики «Бодрость и энергия»

Это зарядка, и предназначена она не для тренировки, а для подготовки организма к повседневной деятельности. Упражнения должны выполняться не спеша, без рывков, с постепенным увеличением амплитуды движений.

Время выполнения комплекса — от 10 до 12 минут, каждое упражнение повторяется от 4 до 6 раз. Пульс во время зарядки не должен превышать 120-130 ударов в минуту.

Содержание примерного комплекса:

1. Ходьба без напряжения — 1 минута.
2. Потягивание. Исходное положение (и. п.) — стоя, руки к плечам. На счёт «раз» прогнуться назад и развести руки в стороны — вдох. На счёт «два» вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

3. Наклоны. И. п. — стоя, руки вниз. На счёт «раз» прогнуться назад, руки поднять вверх, ладони соединить. На счёт «два» наклониться вперёд и достать прямыми руками носки ног. Повторить 5-6 раз.

4. Махи ногой и рукой. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд. На счёт «раз» повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу. На счёт «два» вернуться в и. п. Повторить то же самое правой ногой с поворотом вправо. Повторить упражнение 4-5 раз в каждую сторону.

5. Дыхательное упражнение. И. п. — стоя, руки вниз. На счёт «раз» поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой — глубокий вдох. На счёт «два» вернуться в и. п. Постепенно замедлять движения, по мере успокоения дыхания. Выполнять упражнение 1 минуту.

Комплекс дыхательной гимнастики «Дышим с удовольствием»

Большинство детей дышат не носом, а ртом. Из-за этого они часто простужаются, отстают в физическом развитии, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребёнка. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, расстройств пищеварения и сна, быстро снять утомление и восстановить работоспособность. Для овладения правильным дыханием разработаны специальные комплексы дыхательной гимнастики. Один из них мы рекомендуем для улучшения общего самочувствия ослабленного ребёнка. При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила: дышать только через нос, равномерно и ритмично; стараться делать максимально глубокие вдох и выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятие следует прекратить.

Заниматься дыхательной гимнастикой следует вместе с ребёнком, в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке, через 30-40 минут после еды. Овладение комплексом проводите постепенно, прибавляя к уже освоенным упражнениям по одному новому через каждую неделю.

1. Дыхание через одну ноздрю. Цель упражнения — исправить привычку дышать ртом, научиться глубокому носовому дыханию.

Сесть на коврик в удобную позу со скрещёнными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки, медленно и глубоко вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю большим пальцем левой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

2. Очистительное дыхание. Цель упражнения — очистить дыхательные проходы, проветрить лёгкие.

Сесть на коврик со скрещёнными ногами. Сделать (через нос!) максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем расслабить мышцы живота и глубоко вдохнуть. Выполнить без перерыва 10-15 дыхательных циклов.

3. «Кузнечный мех». Цель упражнения — быстро насытить организм кислородом, очистить носовые ходы (является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка).

Сесть на коврик со скрещёнными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. В быстром темпе повторить семь дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот надувается вперёд, на выдохе — втягивается. Затем сделать полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 секунд. После этого перейти к обычному дыханию.

Форсировать дыхательную тренировку ни в коем случае нельзя! Критерий правильно подобранных нагрузок — хороший сон ребёнка, весёлое настроение, желание заниматься дыхательной гимнастикой. После того как ребёнок овладеет предложенными упражнениями (а на это необходимо затратить, по меньшей мере 3-4 месяца), можно переходить к более сложным комплексам.