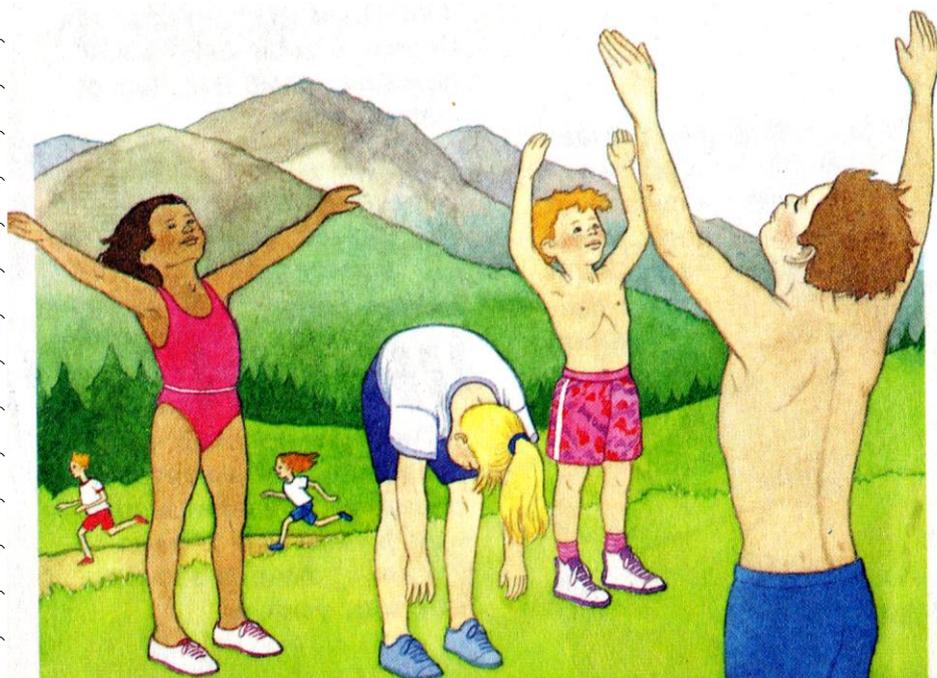


НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ



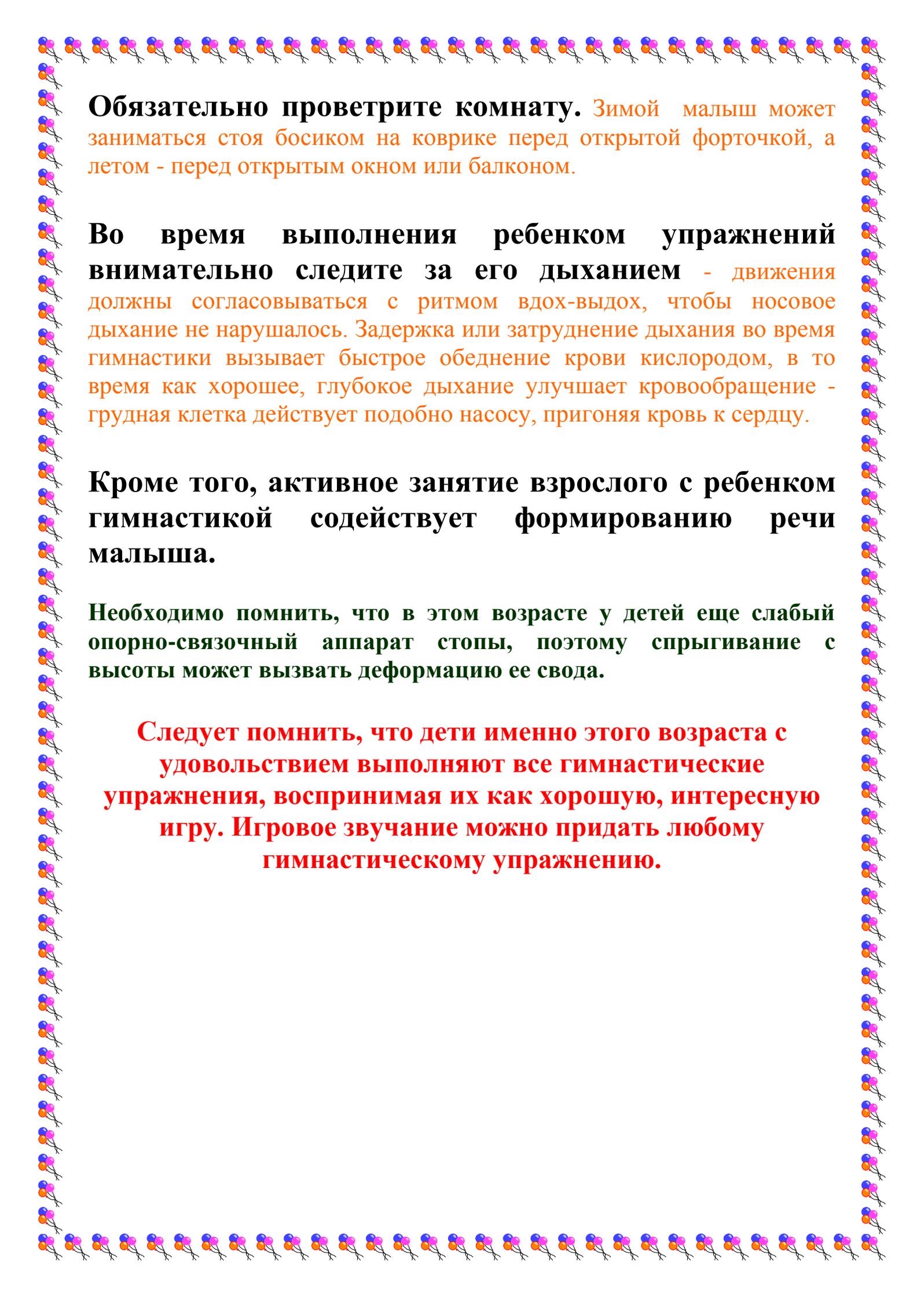
Страхуя малыша, не держите его за кисть или за руку: детские суставы слишком эластичные, слишком слабые. Если ребенок споткнется, вы невольно можете резко дернуть его и вывихнуть ему сустав. (По этой же причине не держите ребенка за руку, поднимаясь по лестнице.)

Более того, поддержка с одной стороны лишает малыша чувства равновесия. Лучше поддерживайте его под мышки, став сзади.

Ежедневная утренняя зарядка проводится с детьми старше 2 лет, по 8-10 минут.

Не следует заниматься гимнастикой, если ребенок болен, плачет, не желая выполнять упражнения, а также сразу после перенесенной болезни (после ангины в течение 10 дней, после пневмонии - 20).

Во время занятий физкультурой на ребенке должны быть только маечка и трусики.



Обязательно проветрите комнату. Зимой малыш может заниматься стоя босиком на коврике перед открытой форточкой, а летом - перед открытым окном или балконом.

Во время выполнения ребенком упражнений внимательно следите за его дыханием - движения должны согласовываться с ритмом вдох-выдох, чтобы носовое дыхание не нарушалось. Задержка или затруднение дыхания во время гимнастики вызывает быстрое обеднение крови кислородом, в то время как хорошее, глубокое дыхание улучшает кровообращение - грудная клетка действует подобно насосу, пригоняя кровь к сердцу.

Кроме того, активное занятие взрослого с ребенком гимнастикой содействует формированию речи малыша.

Необходимо помнить, что в этом возрасте у детей еще слабый опорно-связочный аппарат стопы, поэтому спрыгивание с высоты может вызвать деформацию ее свода.

Следует помнить, что дети именно этого возраста с удовольствием выполняют все гимнастические упражнения, воспринимая их как хорошую, интересную игру. Игровое звучание можно придать любому гимнастическому упражнению.