

Консультация для родителей «Лишний вес у детей»

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь»

ГИПОКРАТ

Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. Родители многих тучных детей вовсе не испытывают огорчение по поводу неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада. Именно избыточный вес является главным признаком ожирения. При таком заболевании в организме происходят изменения сходные с процессом старения.

Пик ожирения приходится на 1-й год жизни, и 5-6 лет и подростковый возраст.

Средние показатели массы тела и роста детей

Возраст, годы	Масса тела, кг.	Рост, см.	мальчики
	мальчики	девочки	
1	10-11.5	9.1-10.8	73-79
2	12.4-13.7	11.7-14.1	85-92
3	13.7-16.1	13.1-16.7	92-99
4	15.5-18.9	14.4-17.9	98-107
5	17.4-22.1	16.5-20.4	105-116
6	19.7-24.1	19.0-23.5	111-121
7	21.6-27.9	21.5-27.5	118-129

Обязательное условие для снижения массы тела ребёнка усиленная двигательная активность. Для этих детей большее значение имеет физкультура, активизация двигательного режима, водные процедуры, массаж, солевые ванны. Обязательны: утренняя гимнастика, и вечерние прогулки или пробежки.

Чтобы заинтересовать ребёнка в активном двигательном режиме, я предлагаю несколько подвижных игр и упражнений с большим эмоциональным зарядом. Подвижные игры при лишнем весе проводятся с целью интенсификации обменных процессов, увеличению энергетических затрат организма.

Подвижные игры:

1. «Зайчики»

Зайки любят грызть морковку,

Любят и капусту грызть.

Ну-ка, прыгай, заяка, ловко,

Только волка берегись.

Ребёнок – зайчик выпрыгивает из норки – круга и резвится. При появлении волка – взрослого он должен успеть быстро, прыгнуть обратно в круг.

2. «Закати мяч головой»

Игроки (дети или вместе с родителями) передвигаются на четвереньках и головой подталкивают перед собой большой надувной мяч, не касаясь его руками в противоположный конец комнаты.

Упражнения:

1. Исходное положение (И.п.) сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руки перед собой в "замке". Шагаем в положении сидя (т.е. шагаем на попе) "вперёд-назад" и "вправо-влево", на 4 счёта в каждом направлении.
2. И.п. сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руки с опорой на пол сзади. Опираемся на руки и на выдохе прогибаемся вверх, отрывая бёдра от пола. Вдох при возврате в И.п.
3. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Традиционный и всем знакомый "велосипед": совершаем движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Дыхание произвольное.
4. И.п. сидя на полу. Руками касаемся пальчиков ног, затем ложимся на спину, руки за головой. На выдохе возвращаемся в исходное положение.
5. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем и опускаем прямые ноги. После 3-4 повторений - усложняем упражнение: опускаем ноги медленнее, сопровождая движение выдохом. И чем ближе к полу ноги, тем дольше стараемся удержать их на весу.
6. И.п. стоя на коленях, руками упираемся в пол. Переносим вес тела на руки, и на выдохе выпрямляем ноги, стараясь посмотреть на свои колени. Затем возвращаемся в И.п.
7. И.п. стоя "на четвереньках", животом вверх. Медленно шагаем в таком положении "вперёд-назад".
8. И.п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Одновременно поднимаем выпрямленные руки и ноги вверх, на выдохе. Стараемся чуть-чуть

задержаться в этом положении (1-2 секунды). Усложнённый вариант, "лодочка": немного покачаться на животе вперёд-назад. Вернуться в и.п.

9. И.п. стоя "на четвереньках", животом вниз. Поднимаем на выдохе правую ногу и левую руку параллельно полу. Возвращаемся в и.п. Затем наоборот. (Детям с несовершенной координацией потребуется больше времени на освоение этого движения).

10. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. На выдохе поднимаем выпрямленные ноги, заводим их за голову, стараясь коснуться пола пальчиками. Медленно возвращаемся в и.п. (Внимание: данное упражнение нельзя выполнять в самом начале комплекса, т.к. требуется предварительный "разогрев" мышц).

11. И.п. лёжа на спине. На живот кладём лёгкий предмет (например, любимого плюшевого мишку). На вдохе - выпячиваем живот, поднимая предмет. А на выдохе - втягиваем живот, одновременно опуская предмет.

Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день.