

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-Маус»

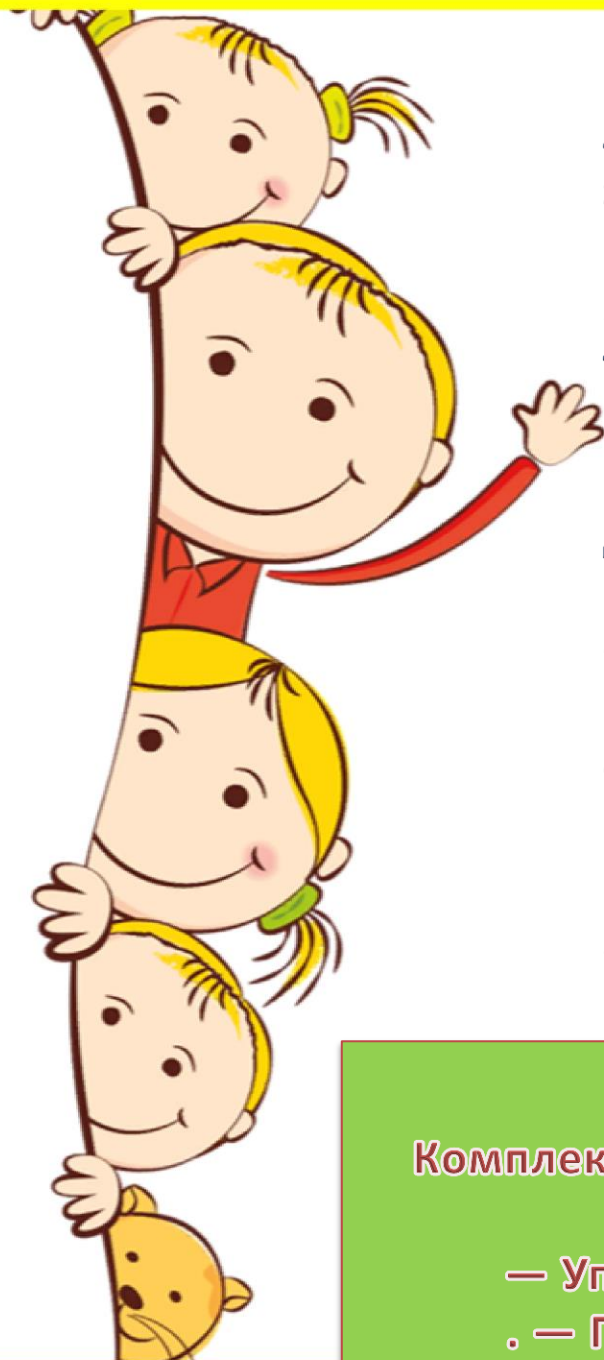


Консультация
для педагогов и родителей
«ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ЛЕНИВОГО КИШЕЧНИКА»

Подготовила:

Фахраддинова Резеда Ильдаровна
педагог дополнительного образования





Наиболее частая причина запоров у детей – вялый, ленивый кишечник, когда функция перистальтики замедлена. В этом случае его можно стимулировать при помощи физических упражнений, тренирующих мышцы брюшного пресса, диафрагмы и тазового дна, а также массажа и диеты.

Гимнастика, «пробуждающая» кишечник, очень проста и не требует особых усилий, быстро осваивается детьми.

Главное – не лениться и выполнять ее регулярно. Специальные физические упражнения улучшат кровообращение в органах брюшной полости, способствуя уменьшению застоя и восстановлению нормальной моторной функции.

Многие упражнения детям знакомы и вызывают у малышей положительные эмоции, особенно, если проводить их в игровой форме.

Важно!

Комплексы гимнастики и массаж можно выполнять после консультации с врачом.

- Упражнения нельзя делать на полный желудок
- После еды надо выждать как минимум 2 часа

Упражнения из положения лежа на спине

(выполняются на полу на коврике)



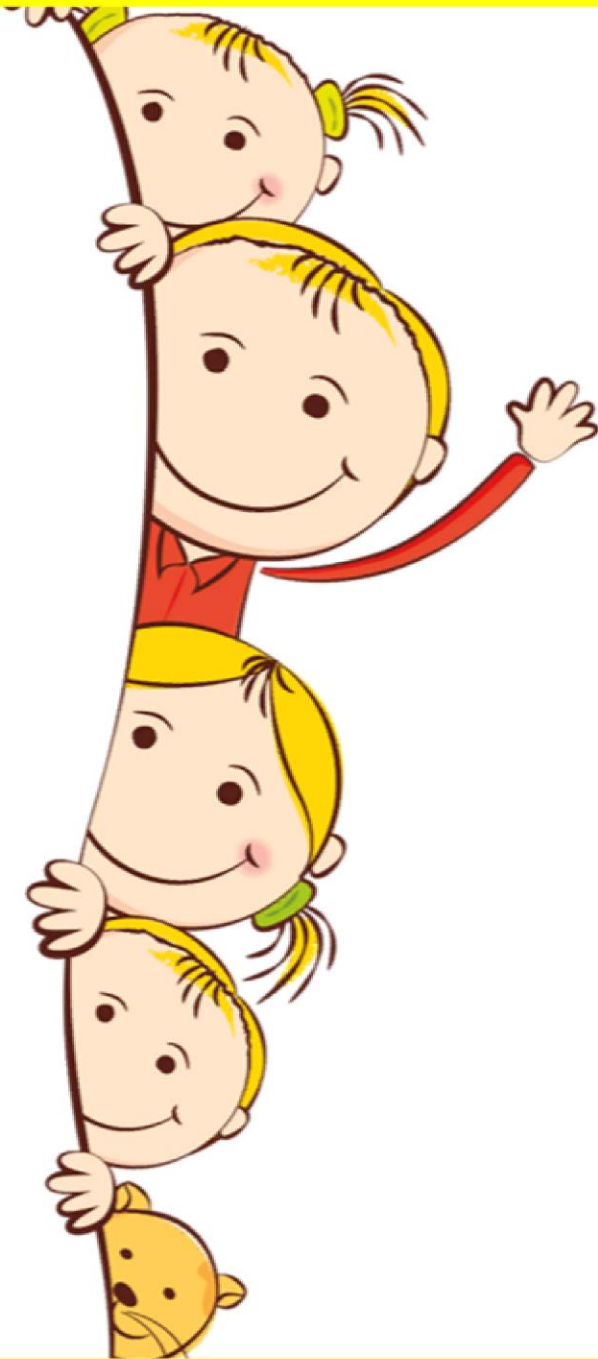
«Велосипедист»

Исходное положение – лежа на спине.

Ноги согнуты в коленях, выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде.

Выполнить 3 подхода по 10 раз.

*«Крутить педали целый день
Могу я без усталости
Мчусь я быстро по дороге,
Лишь мелькают мои ноги».*



«Ёжик»

Исходное положение – лежа на спине.
Согнутые в коленях ноги притянуть
руками к животу, вернуться в исходное
положение.
Повторить 10 раз.

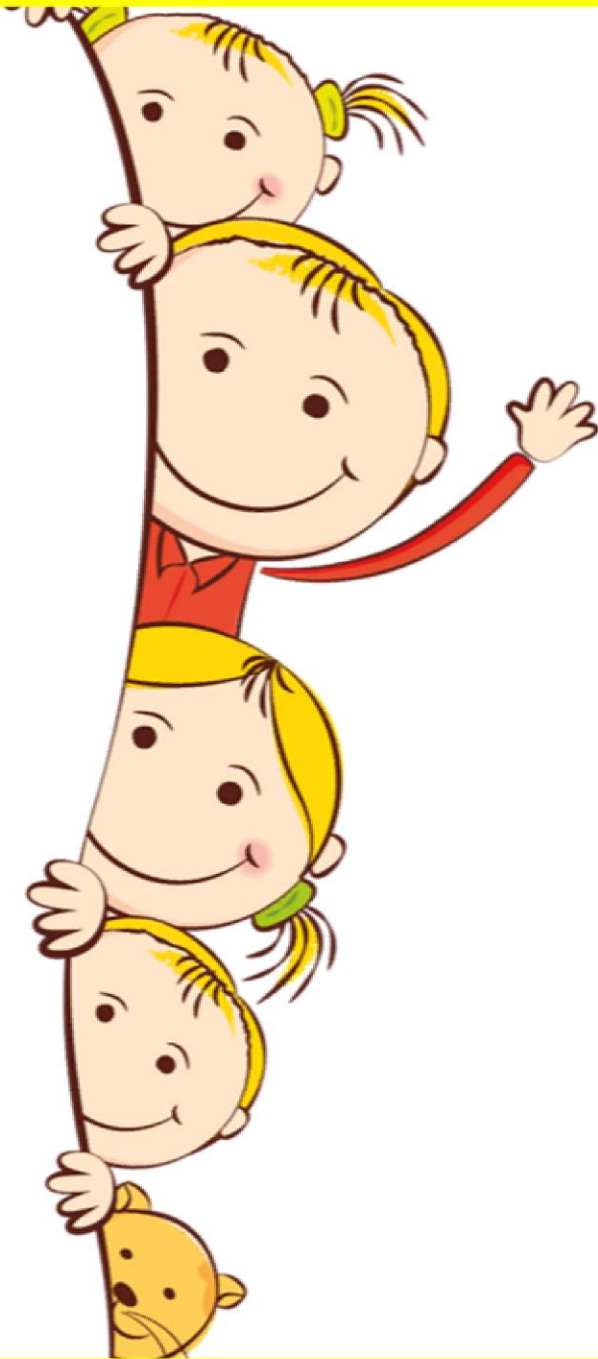
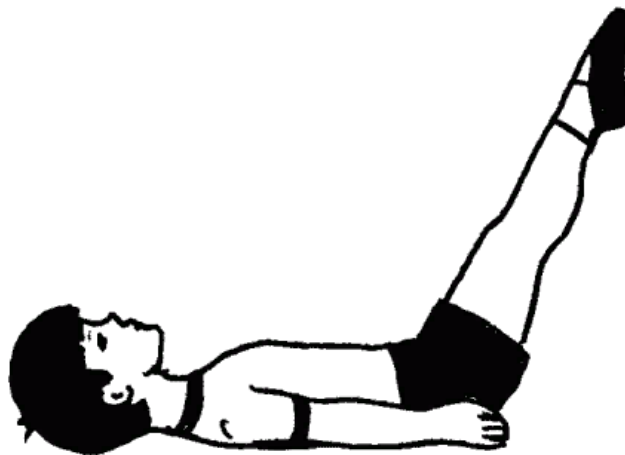
*«Ёж колючками оброс,
Для чего же? Вот вопрос.
Чтоб ему клубком свернуться,
От зверей злых увернуться».*



«Петушок»

Исходное положение – лежа на спине.
Поднять одновременно обе ноги и
постараться закинуть их за голову.
Повторить 10 раз.

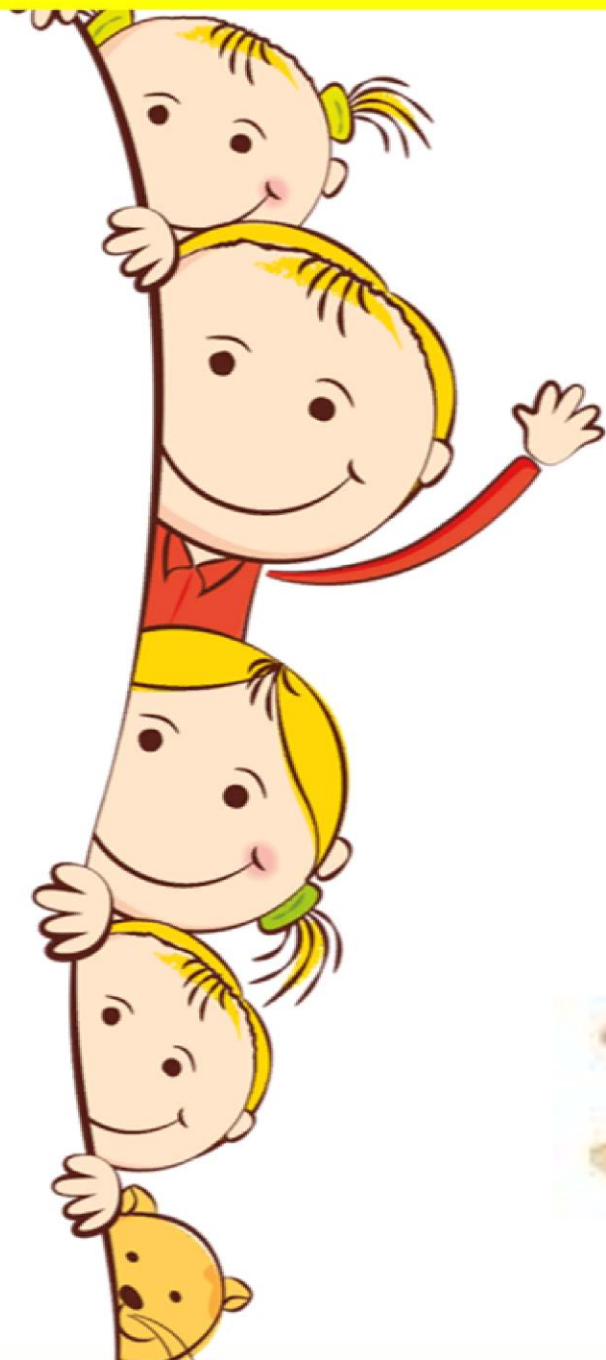
*«Куд-куда, куд-куда,
Кричат курочки: «Беда!
Петушок упал,
Ножку-крылышко сломал!
Помогите, помогите,
Больно Пете, полечите!»*



«Бабочка»

Исходное положение – лежа на спине.
Ноги согнуты в коленях.
Сводить и разводить колени.
Выполнить 2 подхода по 10 раз.

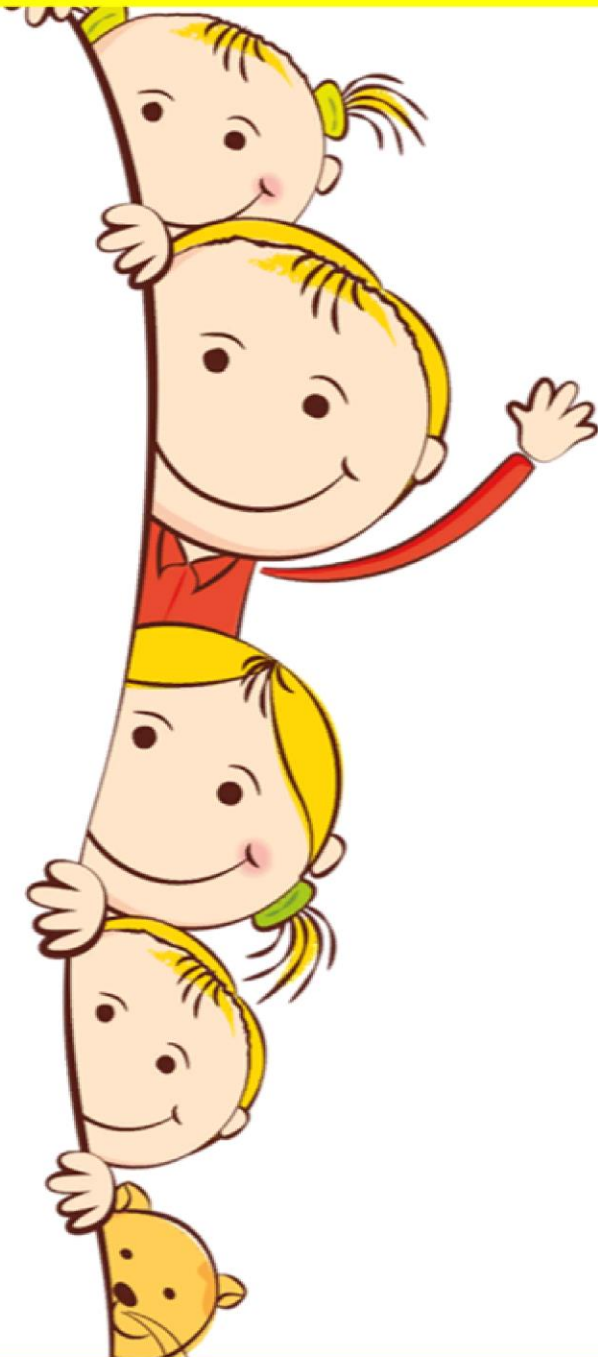
*«Бабочка летела, летала
И немножечко устала
На цветочке посидела
Отдохнула, полетела»*



«Улитки»

Исходное положение – лежа на спине.
Поочередное подтягивание колен к животу.
Повторить 10 раз каждой ногой.

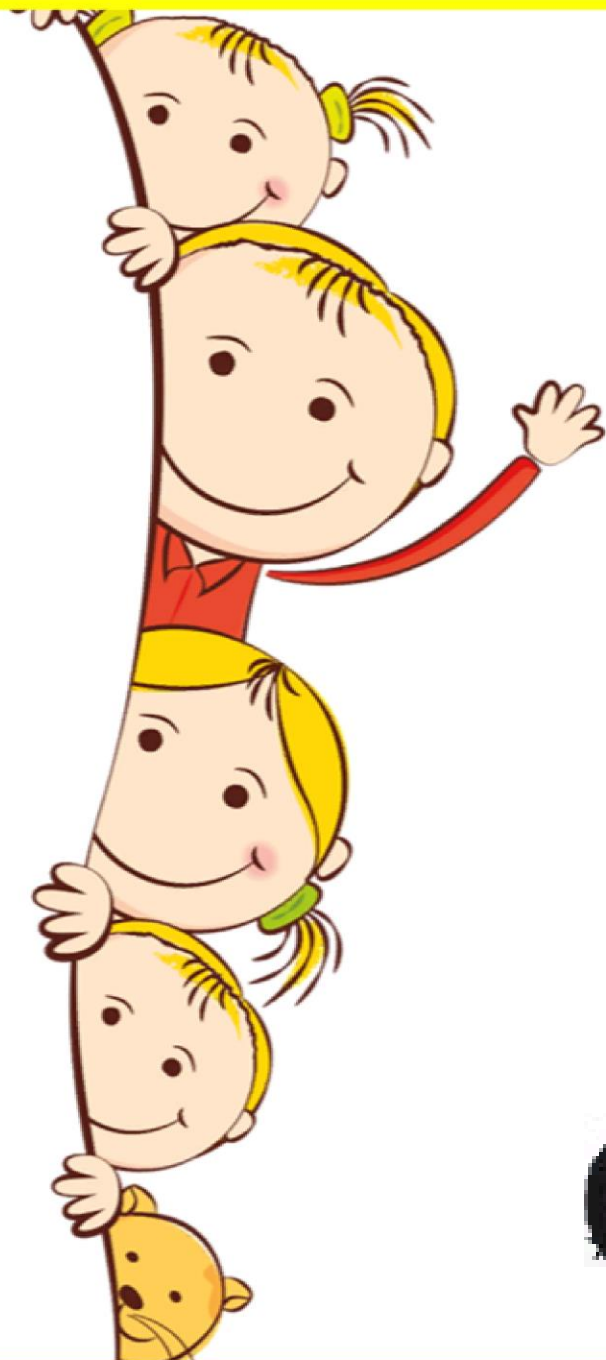
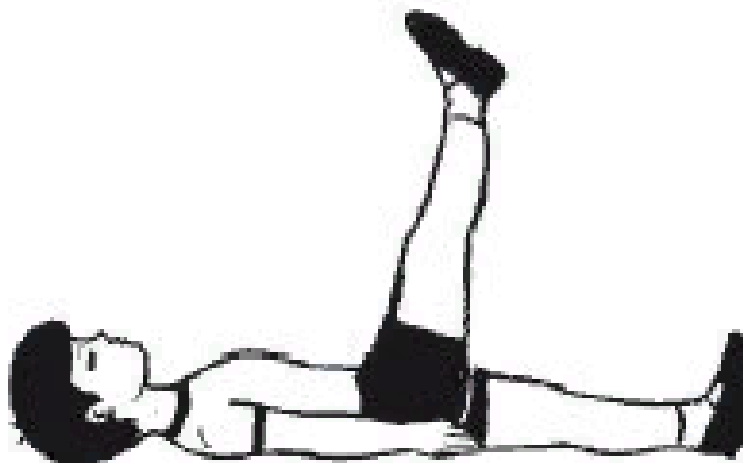
*«На дорожке у калитки
Повстречались две улитки,
И поспорили немножко
– У кого длиннее рожки?
Оказалось, что они
Одинаковой длины»*



«Стрела»

Исходное положение – лежа на спине.
Поочередное поднятие прямой ноги к
животу. Повторить 10 раз каждой ногой.

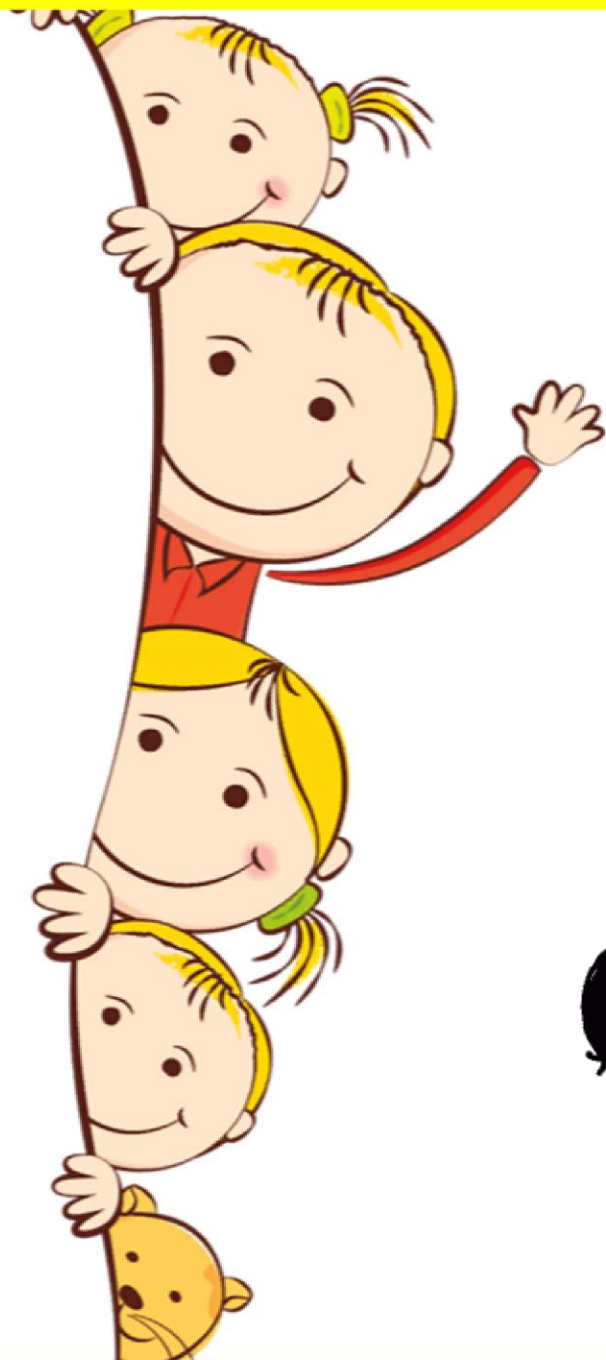
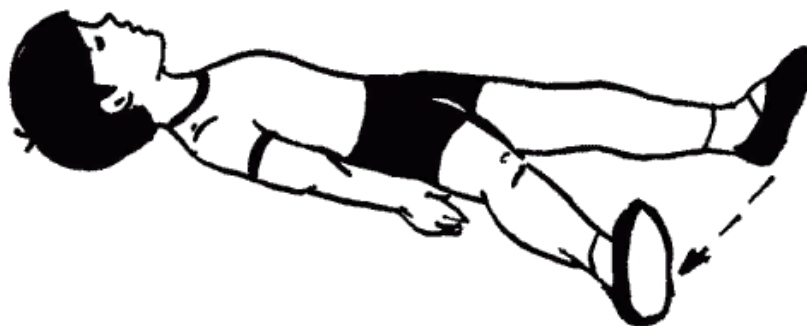
*«Прямо в болото упала стрела!
В этом болоте царевна жила.
Как звали царевну, скажи мне на ушко.
Я знаю, ты помнишь...
Царевна лягушка»*



«Лодка»

Исходное положение – лежа на спине.
Поочередное отведение ноги в сторону.
Повторить 10 раз каждой ногой.

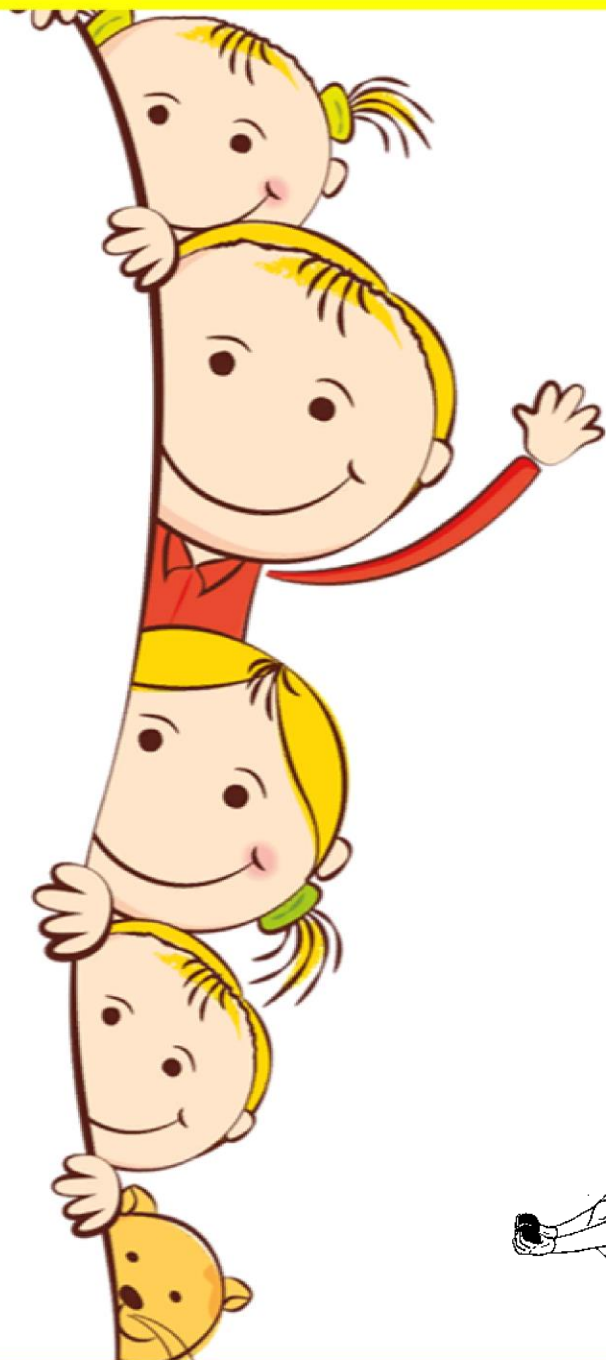
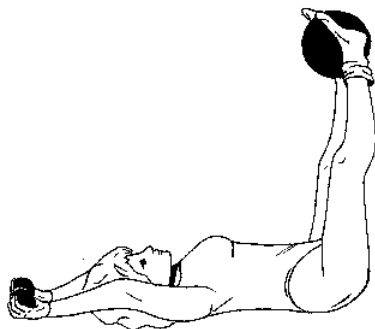
*«В маленькой лодке
Всего два весла.
Эх, поскорей бы
Она подросла,
Стала большая, стовеслая,
По-настоящему Взрослая!»*



«Указка»

Исходное положение – лежа на спине.
Поочередно поднимать прямые ноги,
стараясь дотянуться ступнями до
подвешенной игрушки (может держать
взрослый во время упражнения).
Повторить 10 раз каждой ногой.

*Я по карте очень смело
Путешествую умело:
Город, речка, деревенька...
Ой, запутался маленько!
Показала мне развязку
Длинноногая указка.*



**Упражнения
из положения сидя
и стоя на коленях**



«Слон»

И.п. – стоя на коленях, опираясь вытянутыми руками на пол.

Позвоночник параллельно полу.

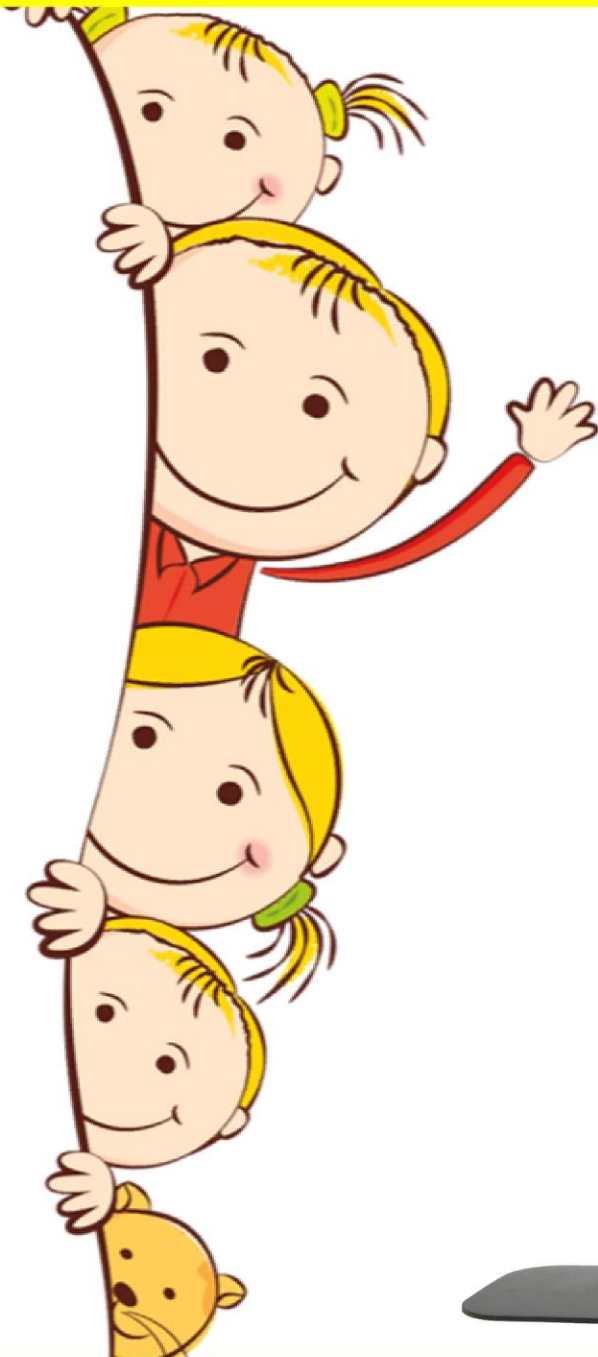
Поднимайте согнутую в колене левую ногу, затем – правую.

Повторить 10 раз для каждой ноги.

Динь-дон. Динь-дон.

*В переулке ходит слон,
Старый, серый, сонный слон.*

Динь-дон. Динь-дон.



«Котёнок»

И.П. – стоя на коленях, опираясь вытянутыми руками на пол.

а) вдохнуть воздух через рот, на выдохе прогнуть поясницу вниз и расслабить живот.

б) Немного задержаться в этой позе.

в) Вернуться в исходное положение, набрать воздух через рот.

г) На выдохе втянуть живот и прогнуть спину вверх «домиком» – как ошестинившаяся кошка.

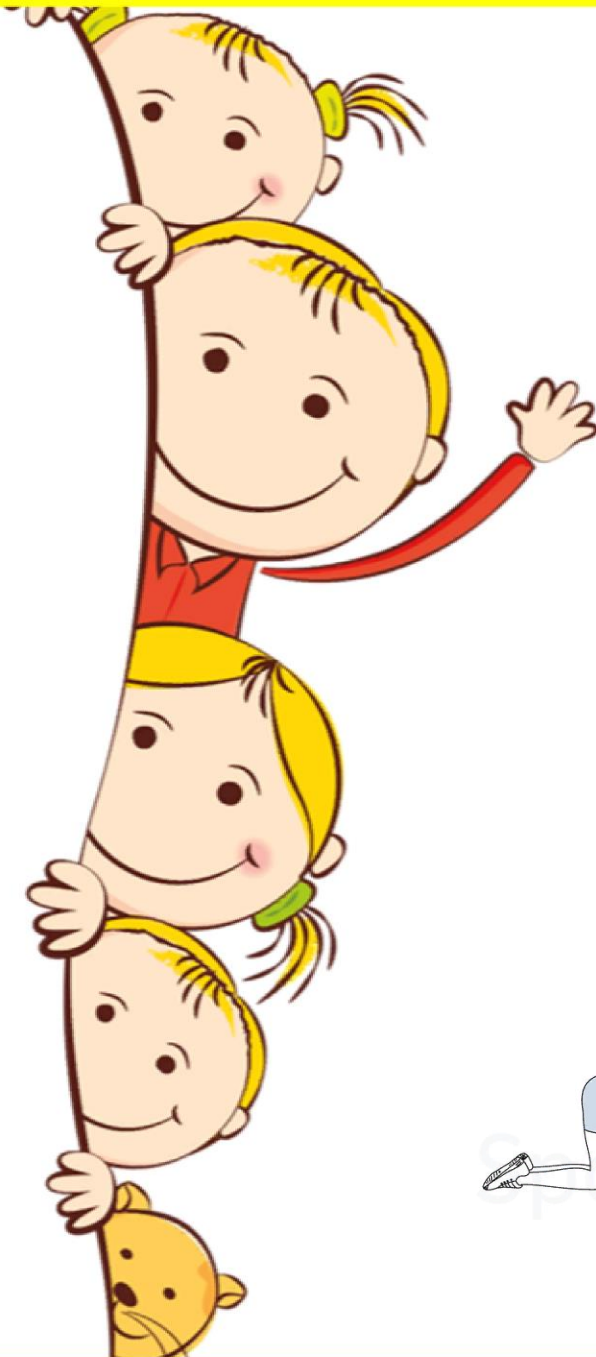
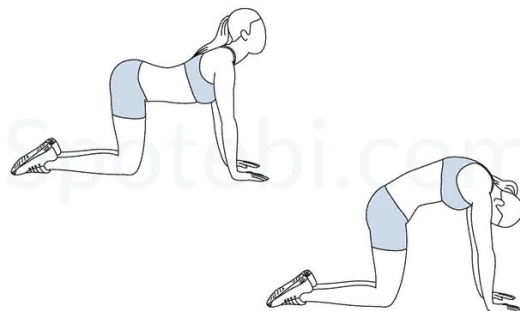
д) Выполнить 2 подхода по 10 раз.

Кто мяукнул у дверей?

— Открывайте поскорей!

— Очень холодно зимой.

Мурка просится домой.



«Часики»

Исходное положение – сидя на полу, ноги скрестив по - турецки, руки лежат на коленях. Раскачивать туловище то вправо, то влево, приговаривая «тик- так». Повторить 10 раз в каждую сторону.

*Время-времечко бежит,
Деткам подрастать велит.
Шепчут часики вот так: Тик- так!*



Упражнения из положения стоя



«Воздушный шарик»

Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища.

Делая глубокий вдох и полный выдох —
втягивать и вытягивать живот.

Выполнить 2 подхода по 5 раз.

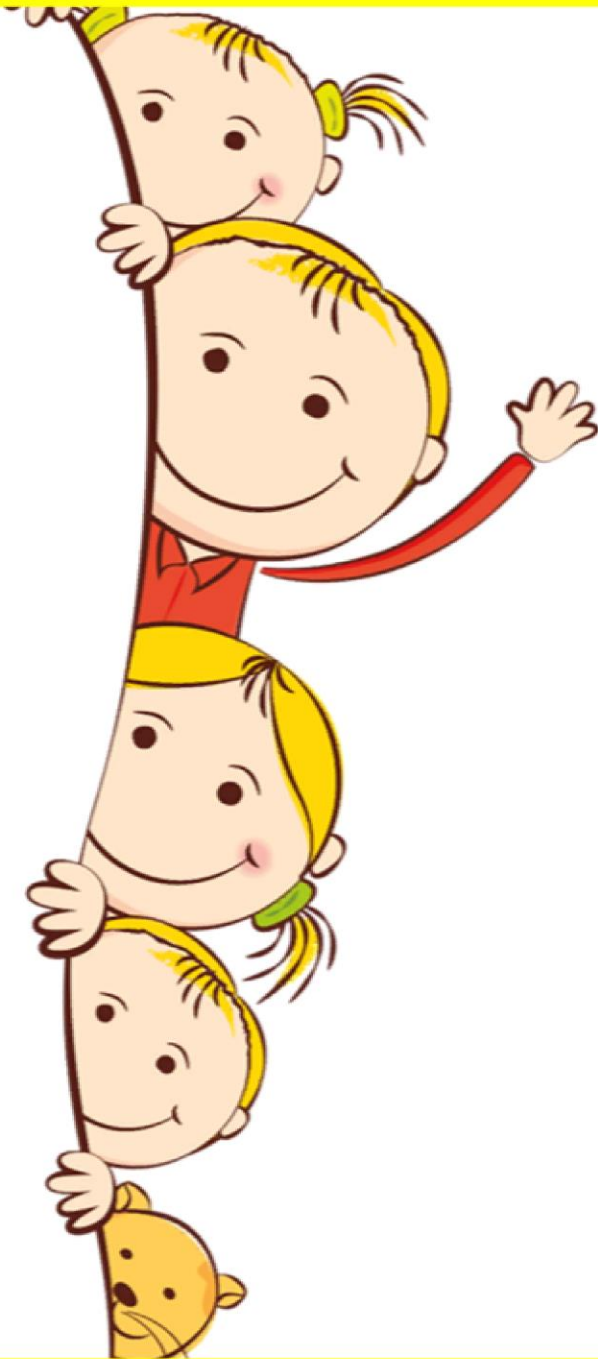
Это упражнение отлично массирует
внутренние органы, улучшает моторику
кишечника.

Мы купили с мамочкой

Шарик голубой.

Был он очень маленький,

А теперь большой.



«Петушок»

Исходное положение – стоя.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

*Петушок мой очень важный,
Кур в обиду не даёт.
Словно рыцарь он отважный,
На защиту их встаёт!*



«Насос»

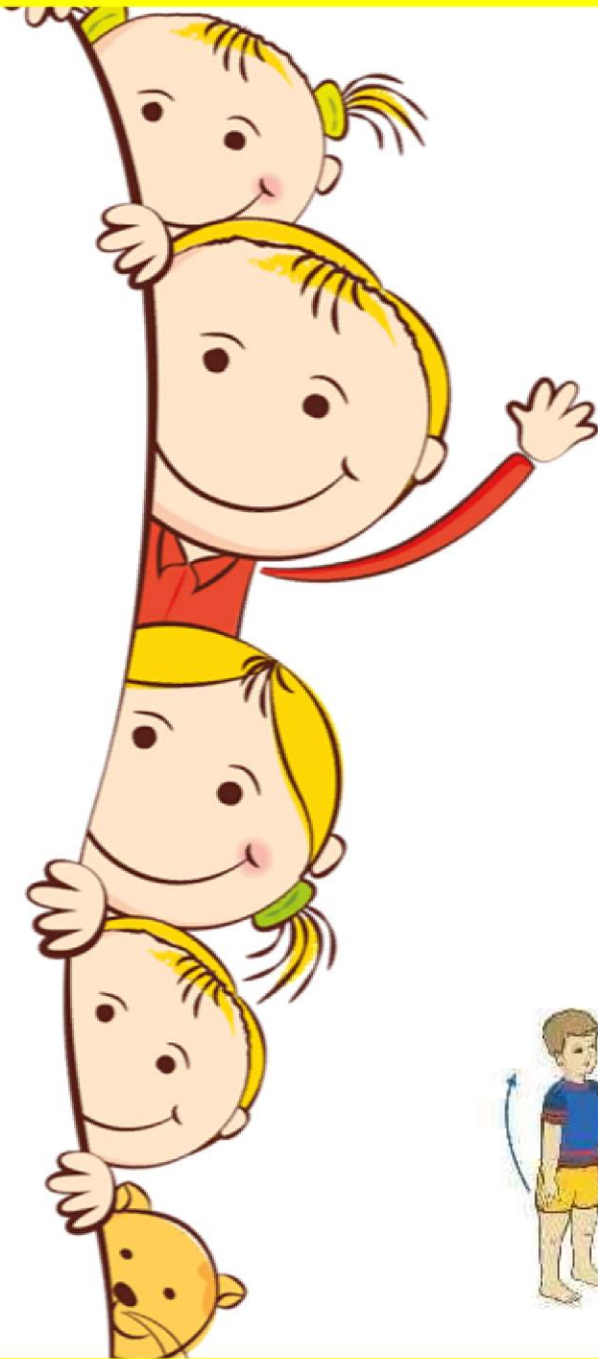
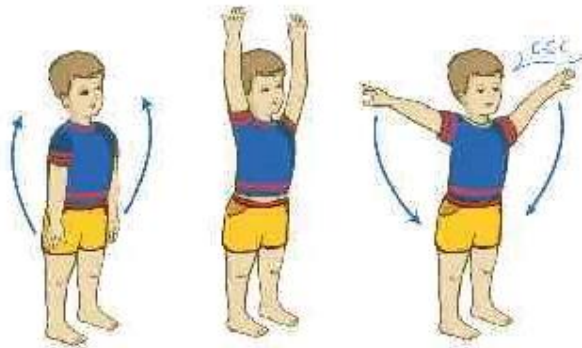
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

На выдохе наклон, опускаем руки вниз, на вдохе – исходное положение.

Выполнить 2 подхода по 5 раз, один раз медленно, второй- учащенно.

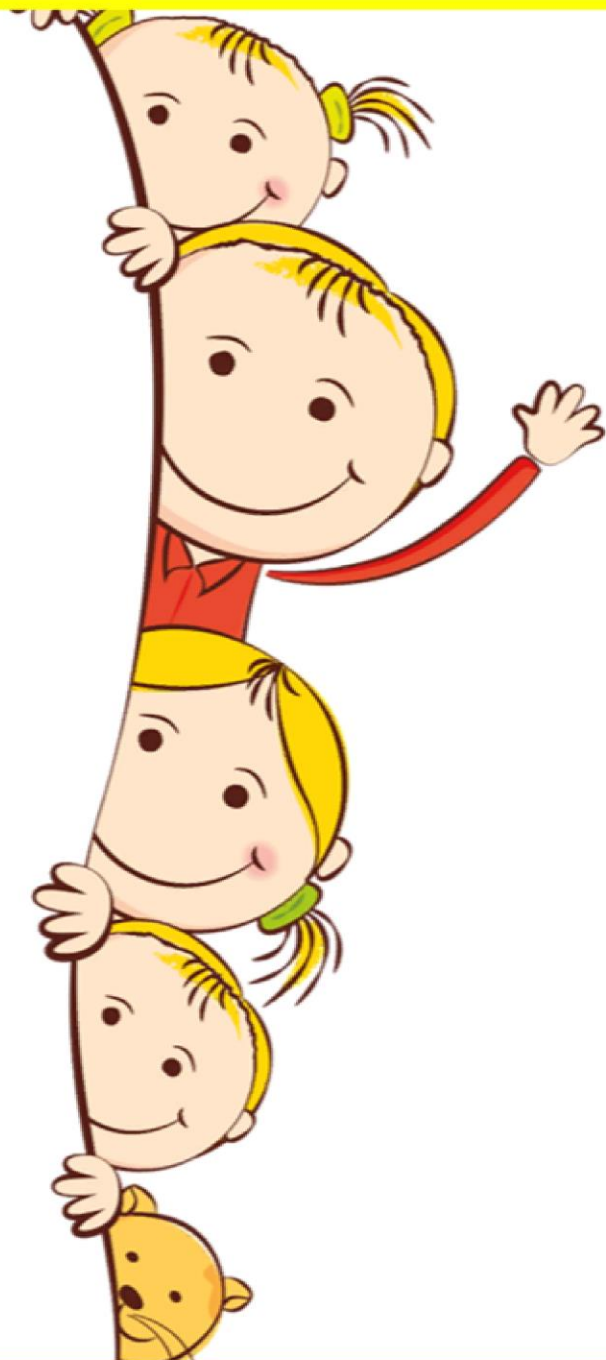
*Быстро накачает мяч,
Чтобы тот пустился вскачь,
Накачает шины
У любой машины.*

*Мне ответьте на вопрос.
Что же за предмет? — насос.*



Восстановить нормальную работу кишечника помогут и следующие меры

1. Давать ребенку побольше пить воды;
2. Приучать ребенка есть медленно, тщательно разжевывая пищу;
3. Включить в рацион ребенка салаты из свежих и отварных овощей, заправленных нерафинированным растительным маслом. Оно действует как смазка, облегчая дефекацию;
4. Не предлагать ребенку булочки, печенье, белый хлеб;
5. Не давать фрукты и ягоды, обладающие вяжущим вкусом: они способствуют закреплению кишечника. К ним относятся груши, гранаты, айва, кизил, черника, черноплодная рябина и т. д.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-Маус»



Консультация для педагогов и родителей «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕНИВОГО КИШЕЧНИКА»

Подготовила:

Фахраддинова Резеда Ильдаровна
педагог дополнительного образования

