

ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ У ДЕТЕЙ, ПРОФИЛАКТИКА, КОРРЕКЦИЯ.

Ожирение в наше время становится все более актуальной проблемой. Война с лишним весом идет во всех странах — и, что самое плохое — во всех возрастных категориях. Все чаще на этом «поле боя» почему-то оказываются дети, а самое заболевание постепенно выходит за рамки одной лишь наследственности. Например, в США лишний вес отмечают у каждого второго ребенка, а каждому пятому ставят диагноз «ожирение». В России такой диагноз стоит у 5-10% детей разных возрастов, и около 20% избыточно упитаны.

ОПАСЕН ЛИ ДЛЯ РЕБЕНКА ЛИШНИЙ ВЕС, И КАК БОРОТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ?

- Причины лишнего веса у детей 2-5 лет – почему мой ребенок толстый?
- Откуда лишний вес у взрослых – это понятно (причин много, и своя – у каждого). А вот откуда лишний вес у малышей, которые еще даже не ходят в школу?
- Если карапуз начал активно ходить и бегать, но щечки не ушли, и лишний вес продолжает держаться (и даже увеличиваться) — значит, пора принимать меры.



Откуда лишний вес у малышек?

- Основными причинами, по-прежнему, остаются генетическая предрасположенность и постоянное переедание. Если малыш получает больше «энергии», чем расходует, то итог предсказуем – излишек отложится на теле.

Другие причины:

- Недостаток подвижности.
- Злоупотребление сладостями, жирной пищей.
- Закармливание.
- Психологические аспекты.
- Отсутствие правильного режима дня.



ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У РЕБЕНКА МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Чтобы уберечь свое чадо от лишнего веса, нужно помнить основные правила профилактики:

- **Питание – по режиму и по графику.**
 - **Используйте продукты с меньшей жирностью.**
 - **Спорту – да. Прогулкам – да.**
 - **Хотите отучить ребенка от вредной еды? Отучайтесь все вместе!**
 - **Замените всю посуду, с которой обычно едите. Чем меньше тарелки — тем меньше порции.**
 - **Еда – это процесс, предполагающий получение нужной энергии организмом. Не праздник живота. Не культ. Поэтому никаких телевизоров во время обеда.**
 - **Выбирайте секции — не те, в которых ребенок будет быстро терять килограммы, а те, куда ему будет хотеться идти.**
 - **Готовьте полезные десерты вместе с ребенком. В ваших силах – сделать десерты полезными. Ищите рецепты — и радуйте домочадцев.**
- 

Коррекция ожирения у ребенка младшего возраста

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, зайка, 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. *«Закажи 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".

УПРАЖНЕНИЯ:

- 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.***

