

unicef 
Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



unicef 

Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu

Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Ofisi
e-posta: unicef@tut.by

BEDEN EĞİTİMİ

BEDEN EĞİTİMİ BİR DERS DEĞİLDİR. ANAOKULUNDA VEYA OKULDA, BU SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZININ EN ÖNEMLİ UNSURLARINDAN BİRİDİR. HANGİ EBEVEYN ÇOCUĞUNUN SAĞLIKLI OLMASINI İSTEMEZ Kİ?! AŞIRI KİLO, SAYISIZ SAĞLIK SORUNU VE HATTA KÖTÜ RUH HÂLİ HİPODİNAMİK (AZ HAREKETLİ) YAŞAM TARZI İLE VE DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE EKSİKLİĞİ İLE İLİŞKİLİDİR.

Her ebeveyn, beden eğitimi konusuna farklı bir şekilde yaklaşır. Bazıları anaokuluna ve okula güvenir ve çocuğun haftada 2 kez beden eğitimi dersine gittiğini söyler. Diğerleri, çocuklarını erken çocukluktan itibaren spora alıştırırmaya başlar, genellikle yaptıkları veya yapmak istedikleri spor türünü seçerek çocuğu spora gönderirler. Ancak profesyonel sporlar, bir çocuğun her yaşta ihtiyaç duyduğu fiziksel aktiviteden çok farklıdır. Ayrıca ebeveynlerin ergenlik çağındaki bir çocuğu, bilgisayar oynamasına izin vererek ya da onu spor salonuna gitmeye teşvik ederek içine "ittiği" bir durum da vardır. Sayılan tüm seçenekler beden eğitiminin biraz uzaktır.

BEDEN EĞİTİMİ, BEDEN EĞİTİMİNİN ANLAM VE ÖNEMİNİN AKTARILMASI VE BEDEN EĞİTİMİNDEN ZEVK ALMA YÖNTEMİNİN AKTARILMASI VE PEKİŞTİRİLMESİ DEMEKTİR.

NEREDEN BAŞLAMALI?

Bu, çok önemli ve temel bir noktadır. Ebeveynler, kendileri hareketsiz bir yaşam tarzı sürdürürse, spor yapmazsa, örneğin bisiklete binmekten, kayak yapmaktan, paten kaymaktan vb. zevk almazlarsa çocuğun da sporu yaşam biçimi hâline getirmesi pek olası değildir.

BU NEDENLE KESİNLİKLE KENDİNİZDEN BAŞLAMANIZ GEREKLİDİR.



En son ne zaman bilinçli olarak herhangi bir fiziksel aktivite yaptığınızı (Otobüse yetişmek için koşmak sayılmaz.) ve aile olarak en son ne zaman bir aile spor yarışması düzenlediğinizi hatırlayın.

Herhangi bir eğitimin başarısı, ebeveynlerin çocuğa aktarmak istedikleri gerçeklikleri kendilerinin ne kadar samimi ve sürekli şekilde yaptıklarıyla belirlenir. Aile “spor ritüelleri” olarak adlandırılan etkinlikler çok önemlidir, örneğin her cuma tüm aile spor salonuna gider, hafta sonları herkes havuza gider, birlikte bisiklete binerler ve kış için herkesin kayak takımı vardır... Çocukta beden eğitimi kavramı bu şekilde oluşur, önce izler, sonra çocukluktan itibaren katılır, birlikte yapılan etkinliklerden zevk alır; sağlıklı bir yaşam tarzına katılır. Bunun sayesinde, büyüdükçe, kendisi de bira içilen bir partiye takılmak yerine arkadaşlarıyla futbol oynamayı tercih edecektir.



En başından, doğumundan itibaren başlayacağız... Çocuğun tam gelişimi, onun vücudunu kontrol etme yeteneğine bağlıdır. Bu süreç düzenlidir ve genel biyolojik yasalara tabidir. Bu, hem vücudun münferit bölümlerinin büyümesinde ve şekillenmesinde ve hem de bunların fonksiyonlarının gelişmesinde ve iyileşmesinde kendini gösterir. Bir bebeğin zihinsel gelişimi doğrudan motor aktivitesine bağlıdır. Bebek kollarını, bacaklarını, başını hareket ettirerek dünyayı öğrenir ve etrafındaki nesnelerle ilişki kurmaya başlar. Günümüzde kundaklamanın tehlikeleri hakkında bu kadar çok konuşulmasının nedeni budur ve insanlar doğumdan itibaren hareketi kısıtlamayan kıyafetleri giderek daha fazla tercih etmektedir.

Çocuklar için bu dönem çok önemlidir: fiziksel temas (okşama, hafif masaj), kucağa alma, sallama. Başını dik tutma yeteneği çocuğun görüş açısını değiştirir! Yüz üstü yatabilir ve etrafındaki her şeye tamamen farklı bir şekilde bakabilir: Tüm nesneler ters döner. Sağlıklı bir bebek, emme ve kavrama reflekslerine doğumdan itibaren sahiptir ve bunlar bu dönemde çevreyi algılamadaki temel yetenekleridir.



Çocuk yüzüstü yatarken oyuncaklara ulaşmaya çalışır; amaçlı ilk hareketlerinden birini gerçekleştirir. Daha sonra normal gelişen bir bebek, vücudunu tüm gücüyle kaldırarak dik oturmaya çalışacaktır (Onu kucağınızda taşıdınız, oturtunuz; böyle bir görüş açısından dünyayı sevdi!). Daha sonra yüzüstü pozisyonunda dizlerinin üzerinde kalkacak ve sıçrayacaktır; emekleyerek hareket edecektir. Bu, gelişimde çok önemli bir noktadır: Artık çocuk kendisini ilgilendiren şeyleri seçmekte bağımsızdır. Bir sonraki adım, kendi başına yürümeyi öğrenmektir. Her aşama çok önemlidir ve **EBEVEYNLERİN GÖREVİ ENGEL OLMAK DEĞİL, BİR AŞAMADAN DİĞERİNE GEÇİŞİ HER ŞEKİLDE TEŞVİK ETMEKTİR.**

EBEVEYNLER, ÇOCUĞUN AKTİF ŞEKİLDE HAREKET EDEREK BEDENİNİ EĞİTTİĞİNİ, BÖYLECE BEYİN İLE MOTOR AKTİVİTELERİ ARASINDA BAĞLANTILAR KURDUĞUNU UNUTMAMALIDIR.



Dikkat! Artık bu aşamada jimnastiğe başlanabilir. Bu, her gün uygulandığında sadece sağlığa ve zihinsel gelişime fayda sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda beden eğitiminin şekillenmesi için de ilk aşama olacaktır.

EBEVEYNLERE TAVSİYELER

Yüzme, son derece yardımcı olacaktır. Bebekle birlikte uzun süre ve en önemlisi düzenli olarak yüzmeniz çocuğu neşelendirecek, ona cesaret verecek, hastalıklara karşı direncini artıracak, denge duygusunu geliştirecektir. Çocuğun akciğer hacmi artacaktır, yani vücuda oksijen sağlanacak ve bu da beyin fonksiyonunu iyileştirecektir. Çocuğa doğumundan itibaren yüzmeyi öğretmek gerekir.



EGZERSİZ 1 (ilk egzersiz için alıştırma)

1. Bebeği sırt üstü yatırın. Kollarını göğsünün üzerinde çaprazlayın ve hafifçe çekin.
2. Bacaklarını çaprazlayın ve hafifçe çekin.
3. Bebek sırt üstü yatarken sağ bacağı dizinden büküp karnına doğru kaldırın, sol kolunu dirsekten büküp göğsünün üzerine koyun. Ardından sol bacağı ve sağ kolu ile aynısını yapın.
4. Bebeği kucağınıza alın. Bebeği gıdıklayın ve dikkatlice ters çevirin. Bu, onun kas sistemini güçlendirecektir.
5. Çocuğunuzu omzunuza koyun ve onunla birlikte dönün.
6. Bebeği yüzüstü büyük bir plastik topun üzerine koyun, onu sağlam bir şekilde tutarken topu farklı yönlerde hareket ettirin.

Çocuk emeklemeye başladıktan sonra bebek için hareket kabiliyetini rahat bir şekilde geliştirebileceği geniş bir alan düzenlemek gerekir. Çocuğunuz diz çökmeye çalıştığı anda ellerinizle bacaklarını destekleyerek ona yardımcı olun. Bunun için oyunlar icat ederek çocuğunuza geriye gitmeyi öğretin. Bebeğin motor aktivitesinin gelişiminin ritmini izlemek çok önemlidir. Öğretmeye zorlarsanız çocuk korkar ve yeni hareketleri öğrenmeyi bırakır. Egzersizler bir önceki aşamadakilerle aynıdır ancak çocuk büyüdükçe ve güçlendikçe daha karmaşık hâle gelir.

Çocuk kendi başına yürümeyi öğrendiğinde yürüme yönünü değiştirme, bir yöne veya diğerine dönme ve hatta yürürken geriye doğru dönme yeteneği oldukça hızlı bir şekilde gelişir. Bebek, sokakta etrafındaki oyuncaklarla oynarken motor becerileri gelişir. Çocuğunun evde çıplak ayakla yürütmesine izin verin çünkü ayaklarıyla zeminin yüzeyini hissederse daha kolay yürüyecektir.



Burada ayrıca çocukta dengeyi geliştirecek, kendi vücudunu hissetmesini sağlayacak ve kas sisteminin gücünü hissettirecek olan jimnastik de gereklidir. Bu, her gün tekrarlanmalıdır.

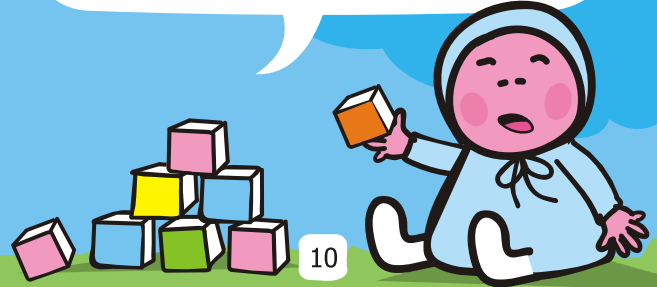
EGZERSİZ 2

1. Bebeğinizi omzunuza ve dirseğinizin iç kıvrımına yerleştirin ve onunla birlikte dönün. Pozisyon değiştirin: Bebek kolunuzun üstünde, sırt üstü, yüzüstü ve yan yatsın.
2. Çocuğu ellerinden ve ayak bileklerinden birlikte tutun ve yavaşça sallayın.
3. Şimdi bebeği bir ayak bileğini ve bir elini tutarak sallayın.
4. Çocuğunuzu kollarından kaldırın ve farklı yönlerde döndürün.
5. Çocuğu koltuk altınıza alın, dikkatlice havaya atın ve yakalayın.
6. Bebeğinize takla atmayı öğretin; bunun için başını içeri çekmesi ve öne doğru yuvarlanması gerekir. Alıştırdığında çocuğu sırtüstü yatırın, ellerini başına bastırın ve bacaklarını yukarı çekerek ters takla atmasına yardımcı olun.
7. Bebeğinizi baş aşağı çevirin, böylece kolları üzerinde yürüyebilir, daha sonra çenesini göğsüne yapıştırması gerekecektir. Takla atma jimnastiğini bitirin.

Bu tür egzersizler çocuğunuzda tarif edilemez bir keyif yaratacaktır. Ancak bunları sert bir yatak üzerinde yapmanız gerekir. Dikkatli olun ancak çok temkinli olmayın, çocuğunuza hesaplanmış riskin keyfini ve size karşı mutlak inanç duygusunu aşılamanız gerekir.

Çocukların edindiği motor beceriler, ayakta durmalarına ve hareket etmelerine olanak tanır, bu sayede **bildikleri dünya genişler** ve onu farklı bakış açılarından incelemek mümkün hâle gelir. Çocuk duyu organlarından ne kadar çok bilgi alırsa zihinsel gelişimi o kadar başarılı ilerler.

Çocuğun ustalaşmaya çalıştığı motor becerilerin çoğunda manipülatif öğrenme vardır. Çocuğunuz ellerini ve parmaklarını ne kadar kolay hareket ettirirse kitap sayfalarını da o kadar hızlı çevirecek, düğmeleri ilikleyecek, çatalı ve kaşığı kullanacaktır.



Manipülasyon becerileri hemen kazanılmaz, bu nedenle çocuğunuzu daha fazla uygulama yapmaya teşvik etmelisiniz. Çocuğunuz düğmeyi ilikleyemiyor ve uzun süre uğraşıyorsa ona müdahale etmeyin. Elbette bunu daha hızlı yapabilirsiniz ancak çocuğın şimdilik onun için zor olan bu işin üstesinden kendi başına gelmesine izin verin. Çocuğa kapakları açmayı, nesneleri ipe dizmeyi, dar ağızlı bir kaba su dökmeyi öğretin. Bu sırada özel oyuncaklar size yardımcı olacaktır. Çocuğunuzun oyuncakları arasında basit bir inşaat seti ve piramitler olmalıdır.

ÇOCUK İÇİN EVDE BİR SPOR ALANI KURMANIZ İYİ OLACAKTIR.

Çocuklar 1 yaşından 2 yaşına kadarki dönemde aktif olarak **yetişkinleri taklit etmeye başlarlar** ve eğer siz herhangi bir sporla uğraşıyorsanız bunu bebeğinize de tanıtmamanın zamanı gelmiştir. Çocuğunuza yaşına uygun spor malzemeleri alın ve mümkün olduğunca sizin yaptığınız gibi spor yapmasına izin verin. Bu, sabah egzersizi gibi faydalı alışkanlıkların oluşumu için iyi bir dönemdir.

EGZERSİZ 3

1. Zıplama

Çocuğu ellerinden veya koltuk altlarından destekleyerek, "hop-hop" diyerek ona olduğu yerde yukarı aşağı zıplamasını teklif edin. "Kadın ekti marulları, hop, hop, hop. Çöktü tavanı, hop, hop, hop." Bu beceriyi geliştirmek için şöyle bir oyun olabilir: Elinize bir oyuncak alın ve onu kaldırın, çocuğın başının üzerinde kısa bir mesafede tutun, bırakın zıplasın ve eliyle ona ulaşmaya çalışsın.

2. Saklambaç oyunu

Çocuğunuzdan saklanın, bırakın sizi arasın. Ona: "Hey! Beni bul!" diye seslenin. Çocuk sizi bulduğunda, onu kucaklayın, hafifçe döndürün. Bu, olumlu duygular uyandırır. Daha sonra çocuğunuza saklanmayı öğretin, şimdi siz onu bulacaksınız. Bunu çok uzun süre yapmayın ancak bırakın çocuk ona seslendiğinizi duysun ve sizi duysun.

Çocuklar bu yaşta bu duruma uzun süre sabredermez ve saklandıkları yerden kendileri çıkarlar.



3. Tırmanma

- Kanepeye parlak renkli bir oyuncak koyun. Çocuk onu almak için kanepeye tırmanmak ve yere inmek zorunda kalacaktır.
- Çocuğun dikkatini parlak bir nesneyle çekerek onu sandalyenin altında dört ayak üzerinde emeklemeye teşvik edin.
- Çocuğunuza, örneğin büyük bir kutuya girip çıkmayı öğretin. İlk başta ona yardım edin.

4. Adım atma

Yere bebeğinizin adım atarak üzerinden geçebileceği farklı nesneler yerleştirin. Çocuğun elinden tutun ve odanın içinde dolaşın. Çocuğun bir engelin önünde her duruşunda, önce bir ayağını, sonra diğerini kaldırmasına ve nesnenin üzerinden geçmesine yardım edin.

5. Top oyunları

- Çocuğunuzun eline küçük bir top verin ve ona bu topu yere atması için yardım edin. Şimdi topu bebeğin yanına koyun, bırakın topu eline alsın ve sonra fırlatsın. Bir sonraki adım, topu yakalamayı, daha doğrusu kapmayı öğrenmesidir.
- Çocuğunuzla karşılıklı oturun, bacaklarınızı birbirinden ayırın ve topu birbirinize yuvarlayın. Kendiniz ile çocuk arasındaki mesafeyi kademeli olarak artırın.

- Hareketlerin koordinasyonunu geliştirmek için balonlarla oynanan oyunları kullanın. Önce bir balonla, sonra iki veya üç balonla oynayın. Örneğin balonun yere düşmesine izin vermemelisiniz, sürekli yukarı atmalısınız.
- Görsel tahmini geliştirmek için topu küçük bir karton kutuya atın. İlk başta bu mesafe uzun olmamalı, aşamalı olarak artırılmalıdır. Çocuğa bu egzersizi yapmasında yardım edin, sonuç almayı değil, çocukta ilgi uyanmasını hedefleyin.

Çocuk büyüyüp 3-4 yaşına geldiğinde ebeveynler, çocuğu profesyonel bir sporla uğraşması için onu spor kursuna verirler.



DİKKAT! PROFESYONEL SPOR ÇOCUĞUN DOĞAL BEDEN EĞİTİMİ DEĞİLDİR!

Bu, genellikle çocuğun kapasitesini aşan güçlü bir ek psikofizyolojik yüküdür!

Çok sayıda antrenman ve eklem, kaslar vb. üzerinde aşırı stres (spor türüne bağlı olarak) sıklıkla eklemlerin, tendonların vb. erken tahribatına yol açar. Bu türdeki her sporun kendine özgü sonuçları vardır. Tabii ki seçim her zaman ebeveynlere aittir ve “evet”i seçenler olası sonuçların farkında olmalı ve elbette çocuğun çıkarlarından yana olmalıdır: Seçtiğiniz sporu sevmeyse başka bir spora yönelmek iyi olacaktır. Çocuğun duygularını manipüle etmek de tehlikelidir: “Kız gibi mızdırsın!” veya “Ben senin yaşındayken...” tarzında sitemler çocuğun psikolojisine önemli ölçüde zarar verebilir. Bu konuda hedeflerle araçları ilişkilendirmek her zaman önemlidir.

3-4 yaş yaşındaki bir çocuk için aşağıdaki egzersizler faydalı olacaktır:



EGZERSİZ 4

1. Gelişim için topla oynan oyunlar:

- motor beceriler (çeviklik, hareketlerin koordinasyonu, hız);
 - Görsel tahmin, duygusal alan (yenilme, kurallara uyma yeteneği).
- Çocuğunuzu topla oynamaya davet edin:
- Topu yukarı atın ve iki elinizle yakalayın;
 - Daha yükseğe zıplaması için topa yere vurun;
 - Topa ayağınızla vurun - kimden daha fazla uzaklaşacak;
 - Topu birbirinize atın ve yakalayın;
 - Mesafeyi kademeli olarak artırarak topu kutuya atın (iki elle, sağ elle, sol elle);
 - Topu yavaşça ileri doğru yuvarlayın; çocuk topu geçmelidir;
 - Topu sandalyenin bacakları arasına girecek şekilde yuvarlayın (iki elle, sağ elle, sol elle, bir ayakla ve sonra diğeriyle).

2. “Yüksekten atla” egzersizi

Çocuğunuzu alçak bir taburenin üzerine yerleştirin ve ona yere atlamayı öğretin. İlk başta “Bacaklarını bük, ittir, bacaklarını düzelt ve aşağı atla” diyerek ona destek olun. Çocuğu övün: “Aferin, ne kadar da beceriklisin!”

3. Atlama egzersizi

Çocuğun iki ayağı üzerinde zıplayıp nesneye eliyle ulaşabilmesi için üzerine şekerler, oyuncaklar veya başka nesneler dizilmiş bir ip çekin.

4. İp ile egzersiz

İpi yere koyun. Çocuğunuzdan tam olarak bu ip boyunca yürümesini isteyin. Çocuk önce düz bir ip boyunca sonra dolambaçlı bir ip boyunca yürüsün.

5. “Bil bakalım kim geliyor” oyunu

Hayvanat bahçesi veya sirk ziyaretinden sonra veya hayvan resimlerinin olduğu kitaplara baktıktan sonra çocuğunuzla hayvanların davranışlarını canlandıracağınız bir oyun oynayın.

Örneğin: “İşte ayı geliyor, yavaş yavaş, ağır ağır geliyor, tefle çaldığım gibi.” Tefe yavaşça vurun ve çocuk bir ayının nasıl yürüdüğünü canlandırın. “İşte serçe de böyle zıplar, hızlı, hızlı, şimdi tefle çalacağım gibi.” Tefe hızlıca vurun ve çocuk serçeler gibi zıplasın.

Çocuğa bisiklete, scootera binmeyi öğretmenin zamanı geldi.

Çocuk 4-5 yaşlarındayken ebeveynler genellikle çocuğun konuşmasına ve entelektüel gelişimine daha fazla önem verir ancak egzersiz asla unutulmamalıdır! Çocuğunuz sağlıklıysa ve onunla aktif olarak egzersiz yaparsanız ve sıklıkla çeşitli açık hava oyunları ve aktif oyunlar oynarsanız bunları zevkle oynamaya devam eder hatta çoğu zaman bunları tercih eder. Çocuk artık daha çeviktir, koordinasyonu iyidir. Bu spor geleneklerini tüm aile ile sürdürmek artık çok önemlidir.

Okul çağında, egzersiz veya herhangi bir fiziksel aktivite şekli zorunlu bir rutin prosedür olmalıdır. Okuldaki dersler haricinde de çocuğunuza egzersiz yapmayı öğretin, bunu derslerden sonra yapabilirsiniz. Postür geliştirmeyi ve kas tonusunu korumayı amaçlayan küçük bir egzersiz seti yeterlidir. Örnek bir set aşağıdaki gibi olabilir.

EGZERSİZ 5

1. Bacaklar için egzersizler: baldırlar için egzersizler

Yüzünüz duvara bakacak şekilde durun, ellerinizi omuz hizasında önünüzdeki duvara yaslayın. Sol ayağınızı bir adım geriye koyun. Sağ bacağınızın dizini bükün, arkadaki bacağın baldırının nasıl gerildiğini hissedin. Her iki topuğunuzun da yerde durduğundan ve ellerinizin duvardan ayrılmadığından emin olun. Bu sırada sırtınız düz olmalı ve sol ayağınızla aynı hizada olmalıdır. Egzersizi diğer ayakla tekrarlayın (şimdi sağ ayak bir adım geride). Egzersizi her ayakla 5 kez tekrarlayın.



2. Kalçanın arka kası için egzersiz: Germe egzersizleri

Sırtüstü uzanın, dizlerinizi bükün, ayaklar zeminde durmalıdır. Bir ayağınızın dizini göğsünüze doğru çekin ve bacağınızı arkadan dizinizin hemen altından iki elinizle destekleyin. Bu bacağınızı düzeltin, ayak ucunuzu kendinize doğru çekin ve 6-10 saniye bu pozisyonda kalın. Egzersizi her bacak için 2 kez tekrarlayın. Ayak ucunuzu kendinize doğru çekemiyorsanız, bir havlu kullanın, ayağınızın üzerine koyun ve havlunun uçlarını kendinize doğru çekin.

3. Yan tarafınız duvara dönük olacak şekilde duvara yakın durun

Sol elinizi dirseğinizden bükerek duvara yaslayın. Sırtınız düz olmalı, belinizin alt kısmını bükmemeyi veya vücudunuzu yana doğru eğmemeyi, karnınızı içe doğru çekin. Sağ ayağınızı sağ elinizle ayak bileğinizden tutarak geriye doğru kaldırın. Kaldırılmış bacağın topuğunu hafifçe kalçalara doğru çekin, ön uyluk kasının nasıl gerildiğini hissedin. Bu pozisyonda 6 saniye kalın. Egzersizi sol ayağınızla, diğer tarafınız duvara dönük olarak tekrarlayın. Egzersizi her ayakla 5 kez yapın.

4. Sırt gerginliğini giderme: Sırt için egzersizler

Sırtınız duvara yaslanmış olarak ayakta durun. Kollarınızı önünüze uzatın ve pelvisiniz dizlerinizin altına düşmeyecek şekilde, sırtınızı duvardan kaldırmadan, dizlerinizi bükerek ve aynı zamanda ayak uçlarınızda durarak yavaşça çömelmeğe başlayın. Bacak kaslarının nasıl çalıştığını hissedin. Bu pozisyonda birkaç saniye durun, sonra yavaşça doğrulmaya başlayın, artık ellerinizi indirip birkaç saniye dinlenebilirsiniz. Bu egzersizi 2 kez yapın.

5. Omurga için egzersiz: Sırtı germek için egzersizler

Ellerinizi zemine koyarak dizlerinizin üzerine çökün. Ellerinizi yerden kaldırmadan kalçalarınızla topuklarınıza dokunmaya çalışarak geriye doğru esneyin. 6 saniye boyunca bu pozisyonda kalın. Sırtınızın üst kısmının omuzlarınızdan nasıl gerildiğini hissedin. Başlangıç pozisyonuna dönün. Sırtınızın düz olması gerektiğini unutmayın. Egzersizi 5 kez yapın.

6. Bükülme egzersizi

Destek olarak kullanılacak sandalyenin (masanın) arkasında düz durun Sağ elinizle desteğe tutunarak, sandalyenin (masanın) solunda duran nesneyi yerden kaldırmak için yavaşça öne doğru eğilin, bu sırada sol ayağınız yerden kalkar ve düz bir şekilde geriye doğru çekilir. Sırtınızın her zaman düz kaldığından ve karnınızın içeri çekilmiş olduğundan emin olun. Nesneyi aldıktan sonra doğrulun, sonra benzer şekilde öne doğru eğilerek nesneyi geri koyun. Egzersizi iki ayağınızla beşer kez yapın.



6. Bacak kaslarını güçlendirmek için egzersizler: Ağırlıklı çömelme

Bir okul sırt çantası (çantası) alın ve içinde 2, 3 kitap koyun. Bu, bir ağırlık aracı olacaktır. Okul çantasını, elinizde tutarak vücudunuza yaslayın. Egzersizi yapmak zorsa sırtınızın hep düz kalacağı ve dengenizin bozulmayacağı kadar kitap koyun. Sol ayağınızı bir adım geriye atın, ardından sol diziniz neredeyse yere değene kadar alçalın. Bu durumda sırt düz kalacak ve sağ bacağın dizi doğrudan ayağın üzerinde olacaktır. Daha sonra doğrulun ve sol bacağınızı sağ bacağınızın yanına koyun. Egzersizi iki ayağınızla beşer kez yapın.

7. Karın kasları için egzersiz: bel egzersizleri

Bu, kolay bir karın egzersizidir. Dizlerinizin üzerine çökün, ellerinizi yere koyun. Karnınızı içe çekin ve nefes verirken kollarınızı dirseklerden bükerek omuzlarınızı aşağı indirin. Nefes alırken ellerinizi düzeltin, ardından karnınızı gevşetin. Doğru nefes aldığınızdan emin olun: Aşağı inerken nefes verin, yukarı çıkarken nefes alın. Egzersizi 5 kez tekrarlayın.



Çocuğa kafasında kitapla yürümeyi öğretmek çok faydalıdır. Önce onu tutmasını, sonra onunla yürümesini, sonra oturmasını ve hatta derslerini yapmasını önerin. Çocuğunuza doğru nefes almayı öğretin; nefes egzersizleri aynı zamanda canlanmayı ve enerjinin artmasını sağlar. Dans, jimnastik, herhangi bir spor veya çocuk yogası gibi ilgi çekici bir aktivite bulmak yeterlidir. çocuğun keyif alması koşulluyla düzenli aktiviteler ona fayda sağlayacaktır. Çocuk büyüdükçe beden eğitiminizi ne ölçüde geliştirdiğiniz konusunda sizi daha eleştirel bir şekilde değerlendirecektir. Her şeyi samimi ve yetkin bir şekilde yaptığınız sonuç çocuğunuzun sağlığı, hareketliliği ve neşesi olacaktır.



Literatür:

1. Çocuğun fiziksel aktivitesi ve zekâ gelişimi
2. Nikitin B.P., Nikitina L.A. Çocuklarımızın sağlık rezervleri

Şehir Klinik Çocuk Psikiyatri
Dispanseri Psikoloğu
A.V. Simonenko