

Консультация для педагогов

«Физическая нагрузка ребенка после болезни»

«Как определять у детей степень усталости во время двигательной деятельности»



**Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Жерздева Е. Н.**

2016 г.

«Физическая нагрузка ребенка после болезни»

На спортивных занятиях ребенку дается заниженная физическая нагрузка, с частым отдыхом и уменьшенной дозировкой. Это означает, что он включается в движения только спокойного характера, или подвижную деятельность заменяют спокойной:

- - бег, прыжки и кувырки заменяют ходьбой, укороченным бегом в замедленном темпе и т. д.;
- - силовые упражнения с большим напряжением мышц и эмоций заменяют на спокойные или совсем опускают;
- - игры большой подвижности заменяют спокойными или находят для ребенка роль в игре спокойного характера;
- - на лыжах ребенок спокойно ходит по 5-10мин, с отдыхом. С гор не катается.

Степень снижения физической нагрузки зависит от вида и характера протекания заболевания, а также индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому к каждому ребенку необходим индивидуальный подход.

За снижением физической нагрузки следят воспитатель и инструктор. Поэтому родители с воспитателем и по необходимости с инструктором должны договориться, как помочь ребенку адаптироваться к двигательной деятельности в зависимости от перенесенного заболевания.

«Как определить у детей степень усталости во время двигательной деятельности»

Степень усталости ребенка можно определять по внешним признакам: цвету лица (покраснение, побледнение, посинение); мимики; потливость лица, лба; дыханию (дышит ртом, отдышка); работе сердца (усиленное сердцебиение); поведению (снижение внимания и интереса, рассеянность, недисциплинированность, отсутствие усидчивости, излишняя подвижность, чрезмерная активность); ухудшению качества выполняемых движений (потеря ритмичности, снижение скорости, вялость); ухудшению осанки.

При **небольшой усталости** наблюдаются легкое покраснение лица, спокойное выражение, потливость незначительная; дыхание несколько учащено, но остается ровным; физические упражнения, задания выполняются правильно и быстро, общее самочувствие хорошее.

При **средней усталости** наблюдаются значительное покраснение лица, напряженное выражение; явная потливость; дыхание резко учащенное; выполнение физических упражнений неуверенное, появляются добавочные движения; могут быть жалобы на усталость.

При **выраженной усталости** – для всех детей требуется вводить изменения в содержание и методику занятий физическими упражнениями. Если признаки усталости проявляются у отдельных детей, нужно снизить для них дозировку упражнений, предоставить кратковременный отдых.