Рекомендации специалиста в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы, а также с детьми с особыми образовательными потребностями

**Группа общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет**
**Дата: 31.03.2020- 03.04.2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № недели | Название темы | Рекомендации специалиста в работе с детьми |
| 29 | «День рождения детского сада» | Крепкий пресс не только делает плоским живот, но и помогает поддерживать осанку. По этой причине специалисты рекомендуют выполнять упражнения на пресс даже детям, но важно учитывать множество тонкостей, чтобы не навредить здоровью ребенка. Все упражнения для укрепления пресса для детей должны выполняться без отягощений. Малышам нужны простейшие движения с минимальными нагрузками. В этом возрасте мышечный корсет еще очень слаб, поэтому любые нагрузки должны быть незначительными. Все силовые тренировки для дошкольников сводятся к легкой физкультуре, но можно аккуратно сместить нагрузку на пресс при помощи определенных упражнений: * Велосипед. Первое несложное упражнение, которое нравится малышам 4-6 лет и более старшего возраста. Ребенок должен сесть на пол и упереться руками в пол за спиной для поддержания равновесия. Затем ноги нужно приподнять от пола и начать выполнять ими движения, имитирующие вращение педалей велосипеда. Продолжительность выполнения упражнения – 10-15 секунд.
* Ноги на весу. Статическое упражнение на пресс. Исходное положение такое же, но теперь ребенок должен приподнять над полом выпрямленные ноги и держать их 8-15 секунд, в зависимости от физической подготовки.
* Ножницы. Исходное положение прежнее, но теперь приподнятые и выпрямленные в коленях ноги нужно скрещивать в горизонтальной оси, имитируя работу ножниц. Длится упражнение 8-12 секунд.
* Подъемы ног с мячом. Начальное положение не меняем, но теперь ребенок должен зажать между ступнями небольшой мяч. Вместе с ним он должен поднимать-опускать ноги, но не опуская на пол. Достаточно 10-12 секунд.

*Как видите, все упражнения для брюшного пресса для детей выполняются не по количеству повторений, а по времени. Постепенно его можно увеличивать, так как физическая подготовка малыша будет улучшаться.* **Упражнения и их выполнения можно посмотреть перейдя по ссылке:** <https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=-88LiAz5pDc&feature=emb_logo>  |