

Применение оздоровительной вибрационной гимнастики для укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Вы что-нибудь слышали о чудодейственной гимнастике академика Микулина? Она также известна как вибрационная гимнастика. **Виброгимнастика** – это простейшие упражнения улучшают циркуляцию крови, избавляют от усталости в ногах и даже устраняют тромбы.

Вся гимнастика, по сути, состоит из одного – очень эффективного и очень простого – упражнения. Это постукивание пятками об пол. Упражнение воздействует как на вены, так и на капилляры – самые тонкие сосуды в человеческом организме, где в основном и образуются закупорки. Регулярно практикуя это упражнение, можно вылечить свои сосуды и сердце, улучшив ток крови. А всего-то и нужно — постучать пятками.

Необходимо подняться на носки, чтобы каблуки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх.

Рекомендуется это упражнение делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Упражнение повторять 30 раз (30 сек), потом 5-6 секунд отдохнуть. Нужно также следить за тем, чтобы каблуки отрывались от пола не более чем на 1 сантиметр, чтобы не было утомления стоп. Сотрясения не должны быть жесткими и резкими. Они должны быть такими, как при беге.



Виброгимнастика относится к профилактической физкультуре. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм.

Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно остро переживают это.

Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка во время или после напряженной умственной деятельности.

Общая длительность выполнения упражнения - 1 минута. В течение дня можно проводить ее, смотря по обстоятельствам, 2-3 раза.

Никакой опасности, отмечает А. А. Микулин, для позвоночника и его дисков виброгимнастика не представляет.

Рекомендуется обучить детей этой гимнастике, чтобы у них был выбор упражнений для самостоятельной разминки.

И вообще необходимо сделать так, чтобы у ребенка был достаточно богатый арсенал освоенных упражнений для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения.

п

