**Консультация для родителей.**

**ВНИМАНИЕ!!! ПЛОСКОСТОПИЕ!!!!!!!**

**Плоскостопие –** одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполниться пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- **наследственность** (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);

- **«неправильная» обувь** - на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);

- **чрезмерная нагрузка на ноги**

**рахит**;                                                                                                                         **травмы стоп**.

**Чем опасно плоскостопие?**

Для терапии детей, страдающих плоскостопием, применяются щадящие методы лечения. Предпочтительно -  физиотерапевтическое лечение, лечебная физкультура, мануальная терапия и особый массаж. Медикаменты назначают в крайнем случае, т.к. вызывают множество побочных эффектов и не убирают причину заболевания, а наоборот, могут его усугубить. Методами первого выбора для лечения детского плоскостопия являются мягкотканые техники мануальной терапии и массажа. Используются особые методики, направленные на укрепление мышц, которые подтягивают свод стопы, и улучшают ее кровоснабжение, также оказывается мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат, проводится корректировка возникшей деформации стопы и голеностопа.

Из-за того, что плоскостопие провоцирует «встряску» костей, суставов ног и нижних отделов позвоночника, при лечении целесообразно обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Нередко плоскостопие провоцирует появление сколиоза (искривления позвоночника). При обнаружении других патологий опорно-двигательного аппарата врач назначает курс лечебного массажа, особую гимнастику, а в ряде случаев требуется курс мануальной терапии. С ее помощью врач напрямую воздействует на страдающий от отсутствия амортизации позвоночник, снимая напряжение в нем и ликвидируя асимметрию крестца, которая иногда возникает при плоскостопии и может стать причиной искривления позвоночника.

Ребенку, страдающему плоскостопием, ортопед обязательно назначает для ношения специальную обувь: подходящую по размеру, сделанную из натуральных материалов, с жестким задником и хорошей фиксацией на ноге, с небольшим каблучком. Стельки-супинаторы также подбираются индивидуально, с учетом формы стопы.

Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии лечения и профилактики, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата.

Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

                           Инструктор по физической культуре Гусарова М.А.

**«Развитие мелкой мускулатуры рук в специальной подготовке детей к школе»**

В первые годы жизни ребенка особенно важно развитие зрения и моторики, а также сенсомоторной координации. Поступая в 1-ый класс, дети с не развитой мелкой моторикой, недостаточной сформированностью навыков зрительно-двигательной координации, испытывают затруднения с письмом. У них быстро устает рука, теряется рабочая строка, не получается правильное написание букв. Поэтому проблема обучения дошкольников графическим навыкам письма занимает особое место в системе подготовки к обучению в школе.

Можно по-разному объяснить, зачем мелкая мускулатура рук и пальцы ребенка должны развиваться и тренироваться, но нет таких педагогов, которые отрицали бы значение работы с рукой. Таким образом, развитие мелкой мускулатуры рук, формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев играет огромную роль. Поэтому в образовательном процессе дошкольных учреждений возникла необходимость уделять большое внимание умению детей управлять движением рук и быть готовыми для овладения навыками письма в школе.

Виды упражнений и занятий по развитию мелкой мускулатуры рук дошкольника.

1. Пальчиковая гимнастика

«Пальчиковые игры» – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Для получения максимального эффекта пальчиковые упражнения должны быть построены таким образом, чтобы сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти руки, а также использовались изолированные движения каждого из пальцев.

Продолжительность пальчикового тренинга зависит от возраста детей (младший возраст (до трех-четырех лет, рекомендуемое время – от 3 до 5 минут, в среднем и старшем дошкольном возрасте – 10-15 минут в день).

2. Игры с крупой, бусинками, пуговицами, мелкими камешками.

Эти игры оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Детям предлагается сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцем, придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Можно научить ребенка перекатывать пальцами одной руки два грецких ореха или камешка, пальцами одной руки или между двух ладоней шестигранный карандаш. Отлично развивает руку разнообразное нанизывание.

3. Вырезание ножницами.

Работа с ножницами упражняет детей в быстрой смене напряжения и расслабления мелкой мускулатуры руки. Поэтому чем больше ребёнок действует ножницами, тем совершеннее смена тонуса руки.

4. Обрывание листа бумаги.

Эта работа связана с содружеством обеих рук. Желательно предлагать детям задания не только на произвольное обрывание, но и по контуру.

5. Работа с бумагой. Оригами. Плетение.

Развитию точных движений и памяти помогают плетение ковриков из бумажных полос, складывание корабликов, фигурок зверей из бумаги.

6. Лепка из пластилина, глины и соленого теста.

В процессе лепки формируется правильное распределение мышечной нагрузки руки.

7. Шнуровки

Сейчас в продаже встречается множество разнообразных игр со шнурками.

8. Рисование, раскрашивание.

Раскрашивание – один из самых легких видов деятельности. Вместе с тем, оно продолжает оставаться средством развития согласованных действий зрительного и двигательного анализаторов и укрепления двигательного аппарата пишущей руки. В процессе рисования у детей формируются элементарные графические умения, столь необходимые для развития ручной ловкости, освоения письма. Рисуя, дети учатся правильно обращаться с графическим материалом и осваивают различную изобразительную технику, у них развивается мелкая мускулатура руки .

Для начала хорошо использовать:

1. обводку плоских фигур.

2. рисование по опорным точкам;

3. дорисовывание второй половины рисунка;

4. рисунок по образцу, не отрывая руки от бумаги.

Также можно использовать различные нетрадиционные техники.

19. Графические упражнения.

В условиях детского сада дети приобретают графические навыки на занятиях изобразительным искусством, а мелкие движения рук развиваются в процессе конструирования и при выполнении трудовых действий. Но этих занятий не достаточно для подготовки руки к письму, необходима продуманная система специальных занятий и упражнений по формированию у детей графических навыков не только в детском саду, но и дома.

Графическая деятельность способствует лучшей ориентировке в условиях двумерного пространства листа бумаги и готовит руку ребенка к обучению письму. Важно, чтобы графические задания имели образно-смысловую значимость. С этой целью для рисования выбираются такие объекты как волны, радуга, клубы дыма, чешуйки у рыб. Здесь можно взять задание и на дорисовывание недостающих деталей у цветов и предметов, обводка лекал, заштриховка и раскрашивание контурных изображений, картинок в альбомах для раскрашивания.

Штриховка.

Опыт графических движений ребенок приобретает, выполняя различные виды штриховки, рисуя, копируя рисунки, обводя контуры по точкам и пунктирным линиям, рисуя орнаменты по клеточкам. При этом ведется обучение правильным приемам действий: вести линию сверху вниз и слева направо; штриховать ровно, без пробелов, не выезжая за контур.

Задания со штриховкой выполняются на нелинованной бумаге. Ребенок должен стараться не отрывать ручку от бумаги и не прерывать линии. Умение свободно рисовать плавные линии слева направо важно при формировании почерка. Штриховка, как один из самых легких видов графической деятельности, вводится в значительной мере и для усвоения детьми необходимых для письма гигиенических правил. Вместе с тем она продолжает оставаться средством развития согласованных действий зрительного и двигательного анализаторов и укрепления двигательного аппарата пишущей руки. Раскрашивание рисунков предполагает четыре вида штриховки, которые обеспечивают постепенность в развитии и укреплении мелкой мускулатуры кисти руки, в отработке координации движения.

Виды штриховки:

–раскрашивание короткими частыми штрихами;

–раскрашивание мелкими штрихами с возвратом;

–центрическая штриховка (круговая штриховка от центра рисунка) ;

–штриховка длинными параллельными отрезками.

Правила штриховки:

При выполнении штриховки необходимо соблюдать правила: не выходить за контуры фигуры, соблюдать параллельность линий и расстояние между ними (0, 3 – 0, 5 см). Штриховать рекомендуется вначале короткими и частыми штрихами, затем ввести центрическую штриховку, и только на последнем этапе возможна штриховка длинными параллельными отрезками.

При первых попытках штриховки рука быстро утомляется, дети сильно нажимают на карандаш, нет координации пальцев, но работа сама по себе увлекательна и ребенок возвращается к ней сам. По рисункам можно проследить совершенствование мускульного аппарата.

Хорошо, если штрихование получится разной степени интенсивности: от бледного, еле заметного, до темного.

Полезно также штрихование сеткой. Во всех случаях ребенку нужны образцы, так что штриховать придется и вам.

Кроме работы по развитию мелкой мускулатуры рук на занятиях задания по развитию мелкой моторики могут быть включены в такие домашние дела, как

–перемотка ниток;

–завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на веревке; узелков;

–собирание разрезных картинок;

–застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков;

–завинчивание и развинчивание крышек, банок, пузырьков;

–разбор круп (горох, гречка, рис) и так далее.

Все зависит от вас и вашей фантазии.

Развитие мелкой моторики определяется не только четкостью и красотой изображения линий, но и легкостью и свободой: движения руки не должны быть скованными, напряженными. Ребенок должен стараться не отрывать ручку от бумаги и не прерывать линии. Умение свободно рисовать плавные линии слева направо важно при формировании почерка.

Рекомендуется проводить следующие упражнения:

Для формирование правильного захвата орудия письма

«Посолим суп» -дети складывают пальцы в щепоть и имитируют движение («посолим»).

«Катаем шарик» -упражнение проводится с использованием шарика диаметр которого 10 мм (в течении 1 мин) .Ребёнок катает шарик тремя пальцами (щепотью). Работа начинается в медленном темпе, который по мере совершенствования навыка убыстряется. Упражнение можно сопровождать стихотворным текстом.

«Скакалочка» (упражнение для большого пальца) .Дети сидят на стульях и ли стоят. Руки опущены. Ладони сжаты в кулаки, большие пальцы вытянуты, ими производят круговые движения сначала в одну сторону, потом в другую.

Для формирование правильного распределения мышечной нагрузки руки

Работа со штампами. При выполнении такой работы происходит быстрая неоднократная смена тонуса мускулатуры руки: напряжение, расслабление, силовое напряжение, расслабление. Кроме того, у ребёнка развивается умение удерживать штамп за ручку в положении захвата тремя пальцами, т. е. продолжает формироваться щепоть.

При выполнении любых графических заданий учите ребенка расслабляться после каждого движения (разжать, расслабить пальцы, кисть, ровно и глубоко вдохнуть-выдохнуть и только затем делать следующее движение). Если задания не получаются, рука идет «не туда», штрихи неровные, неуверенные (дрожание линии, если ребенок напряженно держит ручку, очень нервничает – выполнять сложные графические движения еще рано. Не настаивайте, не подчеркивайте неловкость, неумение ребенка и, прежде всего, постарайтесь выяснить причины этих трудностей.

Формирование правильного распределения мышечной нагрузки руки осуществляется в играх типа «Мозаика», «Лего», «Конструктор», в ручном труде (например, манипуляции с иголкой, в процессе лепки.

Задача детского сада состоит в том, чтобы в содружестве с семьей развить мелкую мускулатуру рук и подготовить детей к письму, т. е. по возможности развить механизмы, необходимые для его осуществления, создать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта и прежде всего ручной умелости, без которой невозможно быстро и успешно освоить навык письма.

**Консультация для родителей**

**Инструктор по физической**

**культуре Гусарова М.А.**

**Охрана и гигиена зрения**

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Известно, что 80% информации об окружающем нас мире мы получаем через глаза.

Взрослые могут и должны сделать все  возможное для нормального развития зрения ребенка.

Большую роль в сохранении зрения играет правильный режим дня. Беспорядочный образ жизни, систематическое недосыпание, злоупотребление просмотрами телевизионных передач вредно сказывается на здоровье, а, следовательно, и на зрении.

Очень полезны для зрения регулярные физические упражнения. Выбор упражнений зависит от возраста, состояния здоровья и зрения. При высокой близорукости, глаукоме не следует выполнять упражнения с чрезмерным наклоном головы, не рекомендуются и резкие движения. Любая длительная работа на близком расстоянии (чтение, письмо, компьютерные игры) всегда сопровождаются сильным напряжением глаз. Поэтому всякая работа требует отдыха, который более полезен, если один вид деятельности, сменяется другим. Самый лучший отдых после зрительной работы - активность в движении. Несколько гимнастических упражнений и даже ходьба по комнате быстро снимает утомление, дает отдых глазам.

Полезен для зрения свежий воздух. Прогулки, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, различные игры способствуют лучшему кровоснабжению глаз.

Наиболее полноценный отдых - сон. Он защищает нервную систему от переутомления. Чтобы сон был полноценным, глубоким надо, прежде всего в одно и тоже время за 1,5 – 2 часа прекращать всякую умственную работу.

Как следует смотреть телевизор? Частые и длительные просмотры телевизионных передач вызывают дополнительное утомление зрения, особенно, если смотреть их в темноте.  Этого делать не следует. Слишком большой контраст между изображением на экране и окружающим фоном вредно отражается на зрении. Поэтому во время просмотра телепередач необходимо обязательно осветить комнату. И еще одно непременное условие - не смотреть телевизор, ближе, чем на 3 метра от экрана. Детям младшего возраста следует смотреть только дневные передачи и не больше 2 - 3раз в неделю. Ежедневное времяпровождение у телевизора отрицательно сказывается на режиме дня, так как нередко оно заменяет собой прогулки. Далеко не безразлична для детского организма длительность просмотра телевизионных передач. Наблюдения показывают, что после 60 минут непрерывного сидения у телевизора у детей наступает заметное ухудшение остроты зрения. Признаки утомления выражаются также в частой смене положения тела, потягиваниях, отвлечениях. Следовательно, смотреть телевизор непрерывно желательно не более часа.

Большую роль в сохранении зрения играет регулярное полноценное питание. Необходимо, чтобы пища содержала в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

На первое место следует поставить создание правильного освещения мест для работы и занятий. Лучшим видом освещения, конечно, является дневное. Помимо высоких световых качеств, он обладает и другими, ценнейшими свойствами. Он оказывает благотворное влияние на физиологические процессы, повышает обмен веществ, способствует лучшему развитию организма. Прямые солнечные лучи согревают и обеззараживают воздух, очищают его от возбудителей многих болезней. Поэтому нужно стремиться, чтобы в комнаты попадало как  можно больше солнечного света.  Все, что мешает его поступлению, должно быть по возможности устранено. Но солнечные лучи не всегда бывают нашими помощниками. Например, обилие прямых солнечных лучей, попадающих из окон на стол, за которым работает ребенок, или настраницы книги, может создавать блики. Они ослепляют и вредны для здоровья.

Во время чтения, письма и других работ, связанных с напряжением зрения, не следует бояться включать искусственное освещение в дополнение к естественному, если последнего не хватает.  Вреда для зрения здесь нет. Главное, чтобы место для работы было достаточно и правильно освещено. При использовании искусственного освещения нельзя ограничиваться одним общим. Еслиработа проходит за столом, необходимо пользоваться настольными лампами. Абажур  должен быть непрозрачным, с четкой нижней границей, находящемся на уровне глаз, тогда светящаяся лампа не будет ослеплять глаза.  Свет должен падать непосредственно на рабочее место.  Мощность лампы не менее 40 - 60 ватт.

Во время письма настольную лампу надо поставить на стол слева. Это поможет избежать тени от рук и облегчит работу.

Полированная поверхность стола или покрытая стеклом отражает свет и создает сильный блеск, оказывающий слепящее действие.  Крайне утомителен и резкий контраст между темной поверхностью стола и белой поверхностью бумаги. Поэтому полезно во время занятий покрывать стол большим листом матовой, лучше зеленой бумаги.

Зрение доказали, что лучшие условия для зрительной работы создаёт люминесцентное освещение. Особенно оно благоприятно для людей, имеющих нарушение зрения: с осложненной близорукостью, высокой степенью дальнозоркости, атрофией зрительных нервов и др. Люминесцентные лампы дают мягкий, рассеянный свет при почти полном отсутствии теней, а спектр их излучения ближе к спектру дневного света. Поэтому оно оказывает более благоприятное влияние на зрение, оно снижает зрительное напряжение, отдаляет наступление утомления и повышает работоспособность.

Необходимо соблюдать и гигиену зрения. Ни в коем случае нельзя читать лежа и во время еды. С гигиенической точки зрения  рекомендуется чтение за  столом. Книга при этом должна лежать не на горизонтальной поверхности стола, а под углом к нему в 25 – 45 градусов. Для этого удобны специальные подставки. Сиденье должно быть удобным и обязательно со спинкой. Расстояние от глаз до книги 30 – 35 см.

Существуют ограничения по состоянию органов зрения занятий физкультурой.

При косоглазии, а также при остроте зрения в очках меньше 0.3 хотя бы на одном глазу противопоказаны упражнения, связанные с точным определением расстояния до спортивного снаряда, так как при указанных состояниях обычно имеются расстройства бинокулярного глубинного зрения.

При близорукости выше 6,0 диоптрий чрезмерная физическая нагрузка и резкие толчки могут послужить причиной отслойки сетчатки. Поэтому таким детям рекомендуется только простые игры и упражнения. А при близорукости выше 8,0 диоптрий могут быть рекомендованы только вольные дыхательные упражнения.

**Консультация для родителей**

***«Профилактика нарушения осанки  
у детей дошкольного возраста»***

                                            Гусарова М.А.

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения *(астигматизм, близорукость)* и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных*(физиологических)* изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб *(лордоз)* позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины *(крыловидные)* лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения *(сколиотичная осанка)* или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

**Важное значение имеют:**

* *Своевременное правильное питание;*
* *Свежий воздух;*
* *Подбор мебели в соответствии с длиной тела;*
* *Оптимальная освещённость;*
* *Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;*
* *Привычка правильно сидеть за столом;*
* *Расслаблять мышцы тела;*
* *Следить за собственной походкой.*

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб *(лордоз)*. Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1, 52 см *(ребром проходит ладонь)*, голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким *(ватным)* и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой *(1517 см)*. Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

* Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
* Упражнения у вертикальной плоскости *(стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит)*. Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.
* Упражнения с предметами на голове *(кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками)*, установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
* Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса утренней гимнастики.

**Физическое развитие ребенка: с чего начать?**

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети – просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка – дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей – выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников

Физическое воспитание детей – один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых – дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных майках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.

Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

А если малыш не посещает детский сад?

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

Спорт и дети: в какую секцию отдать?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

**ФОРМИРОВАНИЕ**

**ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

**И ПРОФИЛАКТИКА**

**ЕЁ НАРУШЕНИЙ**

(консультация для родителей)

**Приготовила инструктор по физкультуре**

**Гусарова М.А.**

***Формирование правильной осанки и профилактики ее нарушения***

Часто приходится видеть вокруг людей хорошо сложенных от природы, но фигура и общий облик которых портит сутулая спина. Плечи коромыслом, опущенная во время ходьбы голова. Всё это признаки плохой осанки.

*Осанка*-это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, Стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. Только когда ребенок становится взрослее - замечают, как плохо  сидит недавно купленная вещь, а ноги в новых ботинках шаркают по земле. Конечно, осанка в какой-то мере обусловлена наследственностью, но на нее оказывают влияние и другие многочисленные факторы. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным архитектором фигуры.

Процесс формирования осанки, начиная с самого раннего возраста, и происходит на основании *физиологических закономерностей* высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных связей и находится в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

Возникновению дефектов осанки также способствует:

-несоответствующая росту мебель

-мягкая постель с высокой подушкой

- ношение тяжестей

- плоскостопие

- недостаточная освещенность в помещение

- безразличие к своей внешности

В большинстве случаев нарушение осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слаборазвитых, переболевших в раннем возрасте рахитом. Необходимо также учитывать экологическое состояние окружающей среды, которое оказывает негативное воздействие на подрастающее поколение, их физическое здоровье.

Чтобы определить есть ли нарушение осанки, необходимо осмотреть ребенка. Сделать это можно  следующим образом: ставим ребенка в хорошо освещенном помещении спиной к себе на возвышение так, чтобы его лопатки находились на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, но без майки). Разговаривайте с ним, попросите  рассказать стихотворение или задавайте вопросы о его любимых игрушках или увлечениях для того, чтобы снять возникшее первоначальное напряжение и видеть естественную картину состояния позвоночника. Отметьте спереди как расположены у него плечи: составляют ли они одну горизонтальную линию или одно немного ( гораздо) выше другого, развернуты или сведены; смотрите со спины: не отстают ли лопатки, симметричны ли предплечья.

***Физические упражнения как главное средство предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте.***

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Чтобы правильно их подобрать, инструктору по физической культуре нужно учитывать данные вышеописанных осмотров в индивидуальной работе с детьми. Надо обращать внимание на осанку не только на занятиях, но и в повседневных видах деятельности. Для этого следует использовать и словесные указания, показ, контроль за осанкой, как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

Так, упражнения для малышей 2-3 лет носят игровой характер: имитируются движения птиц, животных, насекомых. Главное в них – вызвать интерес двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Великан» предлагается малышам: «Вырастем большими! Потяните руки вверх!»; в упражнении «Колобок» ребёнок, лёжа на животе, делает перекаты в разные стороны. Дет старшего дошкольного возраста могут понять пользу упражнений, которые она выполняют: с их помощью они могут стать здоровыми, красивыми, подтянутыми. Для этого надо делать упражнения правильно, энергично, проявляя настойчивость и усилия.

 Чаще всего, неправильная осанка является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины и живота.

***Упражнения в основных движениях с точки зрения формирования правильной осанки***: во время ходьбы дети не должны опускать голову, необходимо двигаться с развёрнутыми плечами; для выработки ощущения правильной осанки можно положить мешочек с наполнителем на голову ребёнка, придав голове правильное положение (предлагаем дойти до определённого места, не уронив мешочка, снять его и вернуться так, как будто на голове всё ещё лежит мешочек).

К обучению детей прыжкам надо подходить очень осторожно. Обращая внимание не овладение той или иной высотой (длиной), а на мягкое приземление: «Кошка прыгая, приземляется на свои лапки спокойно и мягко. Давайте и мы спрыгнем (перепрыгнем), как кошечка – мягко и на носочки». Если у взрослых роль амортизатора выполняют не только ноги, но ещё естественные кривизны позвоночника, а у ребёнка эти кривизны выражены меньше, поэтому позвоночник менее устойчив извне, вызванным прыжкам.

При ***упражнении в лазании*** надо следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо; кисти рук ставили не уже, чем на ширину плеч, иначе лазание может неправильно влиять на осанку. «Сегодня вы должны постараться залезть на стенку, как смелый пожарник, и позвонить в колокольчик, подвешенный на ступеньке».

***Упражнения в подлезании, перелезании, пролезании*** увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины. Однако надо помнить, что после этих упражнений надо использовать такие, в которых дети могут активно выпрямить позвоночник: добежать до стоек, на которых подвешены ленточки, и, подпрыгнув, достать их.

При проведении ***упражнений в метании*** надо обращать внимание на правильный замах и позу туловища. Это не только способствует навыку метания, но и укрепляет мышцы плечевого пояса. Для одинаковой нагрузки на все мышцы плечевого пояса упражнения в метании надо выполнять как правой, так и левой рукой.

Методически правильно проводимые ходьба, бег, лазание и др. вырабатывают правильную привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы спины, плечевого пояса, живота. Целесообразно применять ряд специальных упражнений коррегирующего характера: «Велосипед», «Уголок», «Лягушонок», «Рыбка»,  «Кошечка», «Лодочка» и др.  Их рекомендуется включать в физкультурные занятия (при проведении вводной и основной части);  использовать в спортивных играх, утренней гимнастики.

Воспитание ощущений правильной осанки приобретается за счёт многократного повторения правильного положения тела: лёжа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуются следующие мероприятия:

- **изучение и воспитание ощущения осанки с помощью зеркала.** Ребёнок перед зеркалом несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью взрослого. Он должен понять, что для этого необходимо произвести некоторые действия (выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодицы);

- **упражнения у вертикальной плоскости.** Ребёнок прикасается к плоскости (стена без плинтусов, дверь) пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Когда ребёнок научиться стоять правильно у плоскости, рекомендуются различные упражнения – отведение рук, ног в стороны, приседая с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками. Целесообразно сочетать упражнения с удержанием предметов на голове:

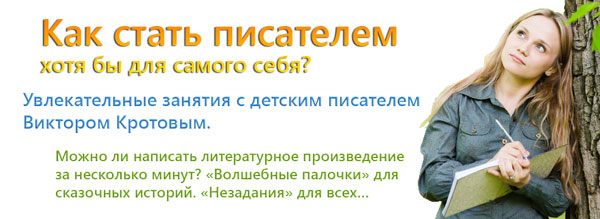
- **ношение различных предметов на голове**. К этим упражнениям относятся: ходьба на носках, ходьба по бревну, на коленях, приседание, лазание по гимнастической стенке (не уронив при этом положенный на голову предмет);

- **координация движений, умение владеть своим телом.** Здесь полезны упражнения в балансировании и равновесии. Например, стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты, «ласточка» на одной ноге.

Мячи, как средство развивающей коррекционно-оздоровительной работы, используются в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный аппарат и механизм равновесия. Большие гимнастические мячи появились не так уж давно, но уже успели заинтересовать и стать любимой игрушкой у детей.

Упругая, неустойчивая среда необходима для формирования чувства равновесия, ритма движений. Неоценима работа на мячах в плане стимуляции всех опорно-статических систем тела. Активная позиция «сидя» мобилизует структуры позвоночника, мышцы груди и живота в формировании правильной осанки.

Одним из эффективных средств развития и коррекции осанки детей являются занятия с применением больших гимнастических мячей. Сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок не может, в силу своих возрастных особенностей. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно. Работа на мяче усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нём удержаться. Немаловажную роль здесь играет и эмоциональный компонент: мяч – это игрушка, он партнёр, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребёнком.

* [](https://nsportal.ru/ap/lk)

[123](https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/01/17/konsultatsiya-dlya-roditeley-profilaktika)