**Какие физические упражнения рекомендуются детямс нарушением осанки и сколиозами?**

Из общедоступных и несложных физических упражнений, которые могут выполняться в домашних условиях, рекомендуются следующие:

- самовытяжение, которое дети называют «потягушками», в положении лежа несколько раз в течение дня с обязательным выполнением их утром после ночного сна, а также после дневного сна и отдыха;

- обучение осанке у стены, заключающееся в том, что ребенок становится спиной к стене; пятками, задними поверхностями голеней ягодицами, лопатками и затылком касаясь ее; при этом между туловищем ребенка и стеной в области шеи и талии образуются небольшие промежутки; продолжительность выполнения такого упражнения 5-7-10 минут;

- ношение предмета (например, книги) на голове со специально изготовленным кругом-нимбом также по 5-7-10 минут несколько раз на протяжении дня;

- поочередное вытягивание рук вперед со сжатыми кулаками («бокс») в положении лежа на животе с одновременным приподниманием головы и плечевого пояса;

- ритмичное поднимание и опускание вытянутых в стороны рук в положении лежа на животе с одновременным приподниманием головы и плечевого пояса;

-вытягивание рук вперед в положении лежа на животе с последующим плавным отведением их через стороны к бедрам с одновременным приподниманием головы и туловища;

- занятия на специально подготовленном спортивном снаряде путем укрепления на стене на уровне глаз ребенка двух резиновых полос длиной 1 метр и шириной 2-3 см; ребенок становится перед снарядом, берет в руки свободные концы резиновых полос и начинает поочередно растягивать их, подобно движениям рук лыжника.

Детям с нарушениями осанки и сколиозами не рекомендуются физические упражнения, сопровождающиеся вертикальными нагрузками на позвоночник и его вкручиванием (поднятие тяжестей, метание ядра и т.п.), исключаются продолжительные висы на перекладине и шведской стенке, а также упражнения, связанные с силовыми растяжениями позвоночника.

Разумеется, надо ограничивать продолжительность просмотра детьми телевизионных передач, чрезмерное увлечение которыми отрицательно влияет на зрение ребенка и на формирование его осанки в тех случаях, когда просмотр производится в фиксированной, не всегда удобной позе ребенка. Это также относится и к компьютеру, который, несомненно, является необходимой вещью в современной жизни, но не очень полезной для здоровья, особенно детям младшего возраста. Поэтому детям до 6-7 лет следует ограничить доступ к компьютеру, а более старшим детям использовать его в основном для работы с обучающими и познавательными программами с соблюдением временных нагрузок и выполнением физических разминок в перерывах между этими занятиями.

Очень важно, чтобы все эти профилактические и лечебные мероприятия стали бы системой, образом жизни ребенка, а не выполнялись бы «время от времени». Только постоянное внимание к физическому здоровью ребенка может обеспечить его гармоничное развитие и формирование правильной осанки.

**Комплекс утренней гимнастики с палками. Профилактика сколиоза и плоскостопия.**

1. Ходьба: - на носочках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы;

 – ходьба по ребристой доске, по дорожке следов, по шнуру из пробок.

1. ОРУ:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название** | **Исходное положение** | **Выполнение** | **Дозировка** |
| 1 | «Подними палку» | И.п.-стойка ноги слегка расставлены, палка в руках на лопатках. | 1-2 – руки вверх,3-4 – и.п. | 8 раз |
| 2 | «Положи палку на пол» | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне груди. | 1-2 – руки вверх, посмотреть на палку, прогнув спину;3-4 – наклониться вперед;5-6 – положить палку на пол;7-8 – выпрямиться;9-10 – наклониться, взять палку;11-12 – и.п. | 8 раз  |
| 3 | «Весы» | И.п. – сидя, ноги скрестно, руки с палкой на бедрах | 1-2 – руки вверх, наклон в правую сторону;3-4 – и.п.То же в левую сторону | 8 раз |
| 4 | «Перешагни через палку» | И.п. – лежа на спине, палка в руках на бедрах | 1-4 – сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед, перенести обе ноги через палку;5-8 – то же в обратную сторону | 8 раз |
| 5 | «Потянись» | И.п. – лежа на животе, палка впереди в вытянутых руках | 1-4 - руки вперед, приподнять верхнюю часть туловища;5-8 – и.п. | 8 раз |
| 6 | «Попрыгаем» | И.п. – основная стойка | 1-4 – прыжки через палку5-8 - ходьба | 8 раз |
| 7 | «На турнике» | И.п. – стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу | 1-3 – на вдохе палку вверх, встать на носочки, потянуться4-8 на выдохе палку вниз | 4 раза |

1. Ходьба в спокойном темпе.

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей №37»**

Мастер-класс для педагогов

по физкультуре

на тему:

**«Профилактика сколиоза и плоскостопия»**

Подготовила

инструктор по физкультуре

Куклина Н.А.