Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 41

352905,РФ, краснодарский край, г.Армавир, ул.Кирова, д. 108, т.8(86137)4-02-52

Памятка для родителей

*«Планета «Здоровячок» или оздоравливаем дома без лекарств!»*

*Часть III.*

(Лечебная гимнастика для профилактики)

**

*г.Армавир, 2013г.*

Все чаще с экранов телевизоров, страниц медицинских журналов бьют тревогу: «Сколиоз…плоскостопие…нарушения зрения..-в дошкольном возрасте».

Если у вашего малыша грозные врачи обнаружили их, надо действовать. Ведь до 6-7 лет еще вполне можно ВСЁ исправить! Рекомендуемые подвижные игры направлены на общее оздо­ровление ослабленных детей, укрепление их опорно-двигатель­ного аппарата, мышечного корсета позвоночника, улучшение ра­боты органов дыхания и кровообращения. При проведении игр важно добиться правильной постановки головы, туловища, в по­ложениях стоя, сидя и в движениях. Приведем примеры подвижных игр.

**№ 1. *Как ежик* (3 года — 6 лет)**

В положении лежа на спине, ребенок подымает руки за голо­ву, максимально вытягивается и говорит: "Ежик вытянулся". За­тем, поднимая верхнюю часть туловища, ребенок переносит ее к коленям (наклоняется вперед), т.е. группируется, обхватывая ру­ками колени, и произносит: "Я как ежик свернулся". Между каждым повторением упражнения ребенок должен отдох­нуть, полежать, как тряпичная кукла расслабиться.

№ **2. *Пересаживаемся* (5—7 лет)**

Ребенок,  из положения стоя на коленях садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение, приговаривая: "Сажусь направо, сажусь прямо". Затем садится влево и обратно, также сопровождая это словами. Взрослый сначала помогает ре­бенку, поддерживая его за руки.

**№ 3. *Голова — ноги* (3 года — 7 лет**)

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Затем приподнимает носки и одновременно голову, смотрит на ноги (на счет 1, 2, 3, 4, ребенок повторяет счет), после чего мед­ленно опускает на подстилку голову, а потом ноги. Взрослый контролирует положение позвоночника ребенка, который дол­жен всей спиной прижиматься к подстилке.

**Упражнения, позволяющие предотвратить плоскостопие, для детей дошкольного возраста в домашних условиях и в детском саду.**

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве: дома босиком по шершавой поверхности,  например по ворсистому или массажному коврику; топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками – мощный фактор предупреждения плоскостопия.

**2.** Собирание пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования: кто больше

  перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше  соберет шариков в миску и т.д.

**3. «Мельница**». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), ребенок  производит круговые движения ступнями в разных направлениях.

**4. «Художник».** Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой

**5. «Мельница».** Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), ребенок  производит круговые движения ступнями в разных направлениях.

**6. «Художник».** Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой

**Соревнования**

**1.**Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин.).

**2.**Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4-5 раз).

**3.**Подвижная игра «Котята и щенята» ходьба на четвереньках (2-3 раза).

**4.**Ходьба и бег на носочках

**Внимание! Внимание!**

**И еще соревнования!**

**«Кто дальше бросит»** – захват мелких предметов: камушков, шишек, кубиков пальцами ног с последующим броском.

**«Эквилибристы»** – балансирование на набивном мяче.

**«Достань предмет»** – прыжки с доставанием ориентира.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске (0,5-1 мин.).

**Будьте здоровы!!!**