**Консультация для родителей на тему:**

 ***«Поможем ребенку быть здоровым».***

 В последнее время в нашей стране замечено ухудшение физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей. Высок процент дошкольников с нарушениями телосложения и осанки. Главные причины: недостаточная двигательная активность, несвоевременное оказание медицинской помощи и нерегулярная лечебно-профилактическая работа, нарушения режима питания и отдыха в детском саду и дома.

Главная цель в моей работе - научить детей самостоятельно забо­титься о своем здоровье. Для этого я разучиваю с детками комплексы упражнений по профилактике плоскостопия, дыхательной гимнастике, точечный массаж лица, рук, ног.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает со­стояние его стоп.

В профилактику плоскостопия и косолапости входит и ношение правильно подобранной обуви с каблучком 5-8 мм, упругой стелькой, крепким задником.

Поэтому, дорогие родители, прошу вас обратить на это особое внимание. Тапочки и кеды с плоской, резиновой подошвой только спо­собствуют плоскостопию.

Предупреждать плоскостопие надо с раннего возраста. Для этого 2-3 раза в день детям надо предлагать специальные упражнения (в иг­ровой форме) для стоп. Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу), лазанье бо­сиком по шведской стенке. В зимнее время желательно приобрести до­рожку массажер, по которой ребенок мог бы походить дома.

Помните, что плоскостопие ведет к снижению двигательной ак­тивности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних орга­нов.

При плоскостопии нарушается и понижается опорная функция стопы, ухудшается ее кровоснабжение, отчего появляется в ногах боли, а иногда и судороги. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Боли могут возникать не только в стопе и икроножных мышцах, но и в поясничной области. Дети страдающие плоскостопием, при ходьбе ши­роко размахивают руками, сильно топают, походка напряженная, неук­люжая.

Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение детей по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблука.

Для предупреждения плоскостопия важно, чтобы детская обувь не была тесной, плотной в облегании.

Не рекомендуется носить обувь с узкими носами. Не следует так­же разрешать детям ходить дома в излишне - теплой обуви, так как пе­регрев ног ослабляет связки стопы, способствует развитию плоскосто­пия.

Желательно, ежедневно проводить с детьми умеренные упражне­ния мышц ног и стоп: ходьбу на носках, наружных краях стоп, по на­клонной плоскости, катание мяча и обруча ногами, приседание стоя на палке. Длительность упражнений 10 - 25 мин, в зависимости от возрас­та. Хорошо укрепляет стопу ежедневные прохладные ванны с после­дующим массажем.

Давайте вместе будем бороться за здоровье наших детей! Желаю­щим я предлагаю комплексы упражнений.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнения без предмета. Подниматься на носках и опускаться на стопы. *(4-5 подходов по* 6-8 *раз)*
2. Одна стопа потирает другую. *(4-5 подходов по* 6-8 *раз)*
3. Сгибать и разгибать пальцы, сидя и лежа *(4-5 подходов по* 6-8 *раз)*
4. Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо. *(3-4 раза 10 вращений вовнутрь и 10 на­ружу)*
5. Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы. Пружинящие движения носками с глубо­ким перекатом с пятки на носок и наобо­рот.*(3-4 раза по* 3-4 *подхода)*
6. Общеразвивающие упражнения на укреп­ление мышц бедра и голени, охватываю­щие все группы мышц. *(4-5 раз по* 3-4 *подхода)*
7. Ходьба на носках, на пятках и наружных краях стопы.*(4-5 раз по* 3-4 *подхода)*
8. Длинные прямые шаги с глубоким пере­катом с носка на пятку.*(8-1О м. 3-4 раза)*
9. Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с передвижением. *(80-100 прыжков* 3-4 *раза)*
10. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке - массаже­ру. *(80-100 прыжков* 3-4 *раза)*
11. Захват предметов пальцами ног, удержа­ние и выбрасывание их. *(5-6 предметов каждой ногой по* 3-4 *раза)*
12. Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и др. предметов в раз­личных направлениях. *(4-5 подходов по* 3-4 *раза)*
13. Стоять на деревянных дощечках - шаб­лонах с отпечатками стоп, правильно ста­вить стопу. *(4-5 подходов по* 3-4 *раза)*

*УПРАЖНЕНИЯ НА ПОСОБИЯХ*

1. Ходьба по ступенькам с помощью воспи­тателя и без него.
2. Ходьба босиком по рейкам, по рейке-качалке, положенной выпуклой стороной вниз.
3. Ходьба по ребристой доске, расположен­ной на полу, и по наклонной ребристой доске.*(3-4 раза)*

*УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ ПОСОБИЯ*

1. Ходьба по гладкой наклонной доске вверх - вниз.
2. Ходьба по прямой и наклонной дорожке с отпечатками стоп. Постепенно увеличи­вая наклон. *(4-5 раз)*
3. Ходьба через ступеньки лестницы в мед­ленном и быстром темпе.

***Упражнения на укрепление мышц стопы и голени***

***и формирование свода стопы.***

Они могут применяться на занятиях по физической культуре, а также на утренней зарядке, гимнастике после дневного сна, в качестве до­машних заданий и т.п. Дозировка упражнений за­висит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от четырех-пяти раз на этапе разучивания комплекса. Для создания по­ложительного эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку. Кроме того, не­обходимо применять наглядные пособия (картин­ки, рисунки), а также загадки, песни, стихи, соот­ветствующие сюжету комплекса. Это способствует повышению интереса и активности детей, следовательно, более качественному выполнению упражнении.

***«Веселый зоосад»***

1. *«Танцующий верблюд»*

*И. п.* - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с пооче­редным подниманием пяток (носки от пол не отрывать).

1. *«Забавный медвежонок»*

*И. п.* - стоя, на внешней стороне стопы, руки на пояс. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, крутясь на месте вправо и влево.

*3. «Смеющийся сурок»*

*И.п.*- стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 ­и.п.

*4. «Обезьянки* - *непоседы»*

*И.п.*- сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6 - сесть; 7-8 - и.п.

*5. «Резвые зайчата»*

*И.п.*- стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках.

Для каждого занятия выбирают три - пять уп­ражнений для выработки правильной осанки, столько же - на расслабление, растягивание и ук­репление определенных мышц и т.п. - В зависи­мости от индивидуальных особенностей ребенка.

***Упражнения для выработки навыка***

***правильной осанки.***

*И.п.*–стоя спиной к стене.

1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки приле­гаю к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазо­бедренных суставов, и угол его наклона умень­шается.

2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).

3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), рас­слабиться (вдох).

4. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох).

5. Закрыть глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить

правильность осанки, исправить замеченные де­фекты.

6. Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.

7. Сделать один - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туло­вища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.

8. Подняться на носки, скользя спиной по сте­не, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в ил.

Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

Главное средство профилактики и необходи­мый компонент лечения заболеваний позвоноч­ника - выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это трудная задача не столько для ре­бенка, сколько для родителей и педагогов. Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях - у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребенка. Всем остальным необходимо:

* обеспечить условия для формирования правильной осанки;
* знать, что такое правильная осанка, как именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь;
* сознательно и бережно относиться к своему здоровью и одной из главных его опор - позвоночнику;
* доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений.

***Упражнения на ощущение***

 ***правильной осанки.***

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, всего тела. В этом случае полезны следующие упражнения.

*1. И.п.* - стать спиной к стене в основной стойке, так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь со­хранить то же положение тела, вер­нуться к стенке. Повторить несколь­ко раз.

*2. И.п.*- то же. Присесть и встать или по­очередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

*3.Ип.* - то же. Сделать шаг вперед, повер­нуться на 360°, выпрямиться, вер­нуться к стенке.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и уп­ражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вер­теться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и на­чинается формирование плохой осанки. Неболь­шая, но регулярная физическая нагрузка (плава­ние, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкуль­тура) - необходимое условие для нормального развития опорно-двигательного аппарата.

***Методика получения отпечатков стоп.***

 ***(ихнография)***

На один конец дорожки темного цвета из линолеума длиной 12-14 м и шириной 130 см наносится тонкий слой порошка мела. Ребенок становится на этот участок дорожки и по указанию воспитателя «протирает» ноги, т. е. окрашивает подошвы мелом. Затем ему предлагается пройти по дорожке и принести игрушку. Таким простым способом у каждого ребенка фиксируются такие показатели: прямолинейность и равномерность ходьбы, длина, ширина шага, величина угла разворота носков, шарканье ног, косолапие и плоскостопие.

На дорожке дети 2-7 лет делают 20-30 шагов.

С помощью измерительных приборов фиксируется вышеизложенные данные, а также нарушение и деформация.

После этого даются нормы и показатели для моделирования дорожки с отпечатками стоп.

Автор составитель: З.В. Дегтярёва.