МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №151»

Консультация для родителей на тему:

«**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**»

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Кабина Валентина Александровна

г. Воронеж

2015

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной работоспособности.

Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каж­дому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает больше, чем до Луны. А между тем известно также то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены заболеваниям. Статические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движений и правильного питания в жизни детей. К слову, и взрослых тоже.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (70%) и хронических (до50%) заболеваний. Более 20% детей имеют дефицит массы тела.

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их соз­нание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают, скажем, так,рабочие программы.

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мыш­ления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятель­ности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвы­чайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий и привычек, но - и это главное – подавать собственный пример.

Утром еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал не­сколько упражнений по растяжке мышц.

Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный зав­трак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу. Лучше всего, если к столу на протяжении долгого времени подается одно и то же. Это способствует выработке в организме настоятельной потребности в завтраке. За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Обратите внимание на сумку ребенка, постарайтесь максимально ее разгрузить. Объяс­ните, что происходит с позвоночни­ком при слишком большой или не­правильной нагрузке на него.

А в выходные дни устройте настоящий семейный праздник (праздник, к слову, не всегда означает застолье). Неплохо заранее его спланировать, посвятив исключительно вопросам здоровья:

1. Завтрак в этот день хорошо готовить вместе, всей семьей;

2. Вместе заняться гимнастикой, поиграть в подвижные игры;

3. Отправившись на прогулку, например в лес, в поисках различ­ных лечебных трав, поговорите об их действии и о благородном влиянии природы не здоровье;

4. Желательно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различ­ные упражнения: («Если ты потянешься и потом расслабишь мышцы, у тебя появится ощущение тепла во всем теле. Напряги затылочные мускулы, и ты почувствуешь, как усиливается после этого кровообраще­ние».)

Однако только говорить о значимости здоровья – это мало, надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочис­ленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем, а так же проводить здоровьесберегающие профилактические упражнения:

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**

## Упражнение для развития№1

Ходьба босиком на носочках. При ходьбе на носочках вставайте на пальчики ног как можно повыше. Ходите так вперед и назад.

## Упражнения для развития№2

Ходьба на пятках, чередуется с ходьбой на носках. Пройдите восемь шагов на носочках, затем  еще восемь шагов на пятках и пытайтесь как можно выше поднять пальцы ног вверх. Не делайте большие шаги, колени при ходьбе не должны быть согнуты. Тазобедренные суставы должны работать хорошо. Если же вам сложно выполнять восемь шагов, делайте по – немногу по три или пять шагов, затем постепенно увеличивайте до восьми шагов и больше.

## Упражнение для развития№3 – ходьба вперед спиной

Данное упражнение нельзя выполнять в быстром темпе. Левую ногу заведите назад, потом поставьте ее на носок, затем перенесите на левую ногу весь вес тела и плавно опуститесь полностью на стопу. Эти же действия выполните с правой ногой.

## Упражнение для развития№4

Ходьба на внешнем своде стопы.

Встаньте на внешнюю сторону стопы, сожмите сильно пальцы ног в комочек и начинайте выполнять ходьбу. Не стоит переусердствовать, делайте упражнение, не спеша, до легкой усталости.

## Упражнение для развития№5

Перекаты.

Перекаты с носков на пятки делать легко. Поставьте ноги на ширину плеч. Старайтесь подняться на носки повыше, сколько сможете и медленно перекатывайтесь на пятки и обратно на носки. Выполняйте упражнение перекаты не меньше восьми раз.

## Упражнение  для развития№6

Балетная стойка.

Встаньте ровно, а ноги расставьте чуть шире плеч. Носки разведите в стороны, а пятки остаются на одной и той же линии. Можно для равновесия держаться за спинку стула. Поднимайтесь на носки и потом плавно опускайтесь на пятки. Выполняйте упражнение не меньше восьми раз.

## Упражнение для развития№7

Свода стопы.

Встаньте к спинке стула боком и упритесь в его спинку. Поднимайте ногу, которая находиться дальше от стула, согнув ногу в колене, а пальцы ног прислоните к ноге, на которой стоите с внутренней стороны. Пальцы прижмите как можно сильней к стоящей ноге. Это упражнение отлично укрепляет мышцы свода.

## Упражнение  для развития№8

Лезгинка

Встаньте на пальцы ног. Подушечками стоп старайтесь ритмично переминаться с одной ноги на другую, словно танцуете лезгинку. Не нагружайте сильно пальцы ног, как это делают танцоры лезгинки, для вас это будет сложно без подготовки. Можете нанести травму ногам, потому делайте на подушечках стоп.

## Упражнение  для развития№9

Сжатие стоп в комок

Выполнять упражнение надо лежа на полу или сидя. Руками обхватите стопы ног  и прижимайте их друг к другу, как будто объединяете их в комок – прижимайте пятки и пальцы ног друг к другу.

## Упражнение для развития и укрепления стоп№10

На гимнастическом коврике встаньте на четвереньки. Ноги поставьте на пальцы ног и присядьте на них. Вначале выполнять немного сложно это упражнение, но если делать его ежедневно, то мышцы привыкнут к нагрузке и вам будет легче выполнять упражнение. С помощью этого упражнения для развития, вы укрепите мышцы свода стопы.

##### ****Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.****

ИП. Стоя у стены
1. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.
2. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.
3. Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.
4. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в и.п.

И.П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

1. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.
2. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа
И.П:. стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.
1. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.
2. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.
3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

**Примерный комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса**

**(можно выполнять с 4-5 лет и до подросткового возраста)**

1. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки, - вдох; вернуться в и.п. - выдох.
2. Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной - выдох; вернуться и и.п. - вдох.
3. Исходное положение - стоя с гимнастической палкой в руках. Поднять палку вперед вверх - выдох; вернуться в и.п. - вдох.
4. Исходное положение - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и.п. Спина прямая.
5. Исходное положение - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и.п.
6. Исходное положение - лежа на спине на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Согнуть ноги, подтянуть к животу - выдох; выпрямить - вдох.
7. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела. Велосипедные движения ногами.
8. Исходное положение - лежа на спине, руки в стороны. Вытянуть руки вперед поднять левую ногу и коснуться руки, затем правую ногу. Принять и.п.
9. Исходное положение - лежа на животе, руки в сторону. Поднять корпус, прогнув грудной отдел позвоночника (тянуться к потолку); вернуться в и.п.
10. Исходное положение - лежа на животе, руки на поясе. Поднять вверх корпус и поднимать правую ногу - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить упражнение, поднимая прямую левую ногу.
11. Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, на лопатках удерживается гимнастическая палка. Приподнять корпус, прогнув его через гимнастическую палку; вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

Комплекс упражнений выполняется ежедневно утром или вечером, в зависимости от пика активности ребенка, но не раньше чем через час после еды или за 30-60 мин до нее. Темп медленный, начать следует с 5 повторений, довести до 10, весь комплекс занимает 30-40 мин.

Для того чтобы упражнения воздействовали достаточно точно, они должны выполняться интенсивно, то есть выше обычного уровня возможности детей. Сначала даются более легкие упражнения с постепенным переходом к более трудным. На протяжении занятия неоднократно делаются паузы для отдых. Отдыхать рекомендуется в положение лежа:

* лежа на спине, ноги слегка подтянуты к животу, руки за головой;
* лежа на животе, подбородок опирается на кисти рук.