

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №
13 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития
воспитанников
(МАДОУ № 13)

**Проект по физической культуре
«Движение – основа здоровья»**

Подготовил:
Инструктор по физической
культуре МАДОУ № 13
Соколова О.Н.

ГО Богданович, 2020г.

Аннотация.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Физкультурно – оздоровительный проект «Движение – основа здоровья» предусматривает просвещение детей старшего дошкольного возраста и их родителей: развитие представлений о важности двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о здоровом образе жизни. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

Проект раскрывает новые эффективные формы взаимодействия ДОО с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни, которые основываются на формах совместной деятельности детей и родителей.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность.

Поэтому искусству сохранения и укрепления здоровья, формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Анализ анкетирования показывает, что во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на образовательное учреждение. И как следствие не понимают важности всех критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей.

Цель проекта – заинтересовать родителей в целенаправленном формировании потребности воспитанников в здоровом образе жизни через вовлечение их в физкультурно-оздоровительный процесс.

Совместная деятельность воспитателей, инструктора по физическому воспитанию и родителей в решении задач реализации проекта:

- тематические интегрированные занятия, в том числе и физкультурные;
- мониторинговые процедуры (анкетирование);
- поход с детьми и родителями в парк (или на стадион);
- экскурсии;
- праздники и досуги;
- беседы;
- игры, эстафеты, викторины, конкурсы;
- консультации для родителей, тренинги;
- выставки;
- детское творчество.

Ожидаемый результат:

- обогатить социальный опыт дошкольников, расширить их кругозор;
- повысить интерес детей к физическим упражнениям и спорту;
- обогатить воспитанников новыми знаниями, яркими впечатлениями;
- сформировать у родителей представления о создании благоприятного эмоционального и социально-психологического климата для полноценного развития ребенка;
- разработка методических рекомендаций для родителей по организации и проведению праздников, развлечений, досугов;
- оформление фотогалереи «Мы за активный отдых!», творчества детских работ «Мы здоровью скажем «Да»;
- создание справочника «Подвижные игры для детей дошкольников».

Вид проекта:

По продолжительности: долгосрочный – 6 мес.

По доминирующей линии в проекте: практико-ориентированный, групповой;

По характеру контактов: в рамках ДОУ.

Состав участников: воспитанники группы, воспитатели, инструктор по ФИЗО, родители.

Возраст детей, на которых рассчитан проект: 5-6 лет.

Межпредметные связи:

Физическая культура	Развитие физических качеств накопление двигательного опыта как важных условий сохранения и укрепления здоровья детей.
Здоровье	Формирование представлений о здоровом образе жизни, закрепление знаний и понятий о том, как нужно сохранять здоровье.
Безопасность	Формирование основ безопасной жизнедеятельности в различных видах двигательной активности.
Социализация	Развитие игровой деятельности детей, приобщение к общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, формирование положительного отношения к себе, гендерной принадлежности.

Познание	Развитие сенсорной культуры, расширение кругозора, в части представлений о человеческом организме, здоровье и здоровом образе жизни.
Коммуникация	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.
Художественная литература	Использование художественных произведений и фольклора для обогащения содержания области.
Художественное творчество	Удовлетворение потребности детей самовыражения в продуктивной деятельности.
Музыка	Использование музыкальных произведений для развития двигательного творчества детей.

Цель-результат: фотовыставка, рисунки детей, совместное физкультурное занятие с родителями, туристический поход в парк, физкультурные досуги, беседы о здоровом образе жизни, корректирующие занятия, подвижные игры и т.д.



Планирование работы с детьми над проектом

Этапы	Формы работы с детьми и родителями	Задачи	Время проведения
1	Беседы с детьми о здоровом образе жизни	Научить ребёнка заботиться о своём здоровье	Январь - июнь
2	Корректирующие физкультурные занятия с использованием тренажёров.	Развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей. Формирование глубокого, ритмичного выдоха	Январь - июнь
3	Физкультурно – музыкальное развлечение «А ну - ка, Папы!»	Формирование чувства гордости за воинов - защитников	Февраль
4	Консультация для родителей «Движение – основа здоровья»	Значение спортивных игр и развлечений для нормального физического развития ребёнка.	Январь- февраль
5	Подвижные игры, считалки, физкультминутки, динамические паузы, заклички, дыхательная гимнастика.	Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию.	Январь - июнь
6	Статьи в родительский уголок (Закаливающие процедуры, осанка, плоскостопие).	Ознакомить родителей	Январь - июнь
7	Анкетирование родителей	Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье	Март
8	Занятие с детьми «Спорт – это жизнь».	Познакомить детей со строением тела человека, с физическими возможностями организма, вызвать интерес к дальнейшему познанию.	Март
9	Родительское собрание. Фоторепортаж, детские рисунки	Знакомство с результатами анкетирования, пропаганда здорового образа жизни.	Апрель
10	Совместное физкультурное занятие детей с родителями.	Развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.	Апрель
11	Консультация для	Приобщение родителей к	Май

	родителей «Воспитание у детей дошкольного возраста ЗОЖ».	формированию интереса детей к оздоровлению собственного организма.	
12	Рекомендации родителям	Правильный выбор жизненных ценностей.	Апрель
13	Туристический поход в весенний парк «Мы - туристы»	Радость, эмоциональный подъём, созерцание красоты природы.	Май
14	Семейный час. Спортивное развлечение с родителями и детьми	Побуждать родителей к совместному участию в спортивных соревнованиях.	Май
15	Физкультурный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Развитие быстроты, силы, выносливости.	Июнь
16	Экскурсия на физкультурный стадион – Фестиваль подвижных игр	Развитие подвижности	Май





Ожидаемые результаты:

1. Увеличение количества детей с высоким уровнем физической подготовленности.
2. Снижение заболеваемости.
3. Активизировать участие родителей в физкультурно-оздоровительном процессе.
4. Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.



Выводы:

Вследствие реализации творческого проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о здоровьесбережении, средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. Туристические походы, физкультурные досуги и совместные занятия с родителями способствовали закаливанию и укреплению здоровья детей; повышали двигательную активность и выносливость организма; оказывали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка.

Внедряемая система целенаправленных мероприятий привела к качественным изменениям в показателях физического развития и здоровья дошкольников: снижению заболеваемости детей.

Таким образом, повышение эффективности педагогического опыта по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни стало возможным благодаря внедрению системы мероприятий по взаимодействию дошкольного учреждения с родителями и созданию единых условий для полноценного физического развития в детском саду и семье.

Литература

1. «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ» В.Г. Алямовская Москва 2005г.
2. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Н.С. Галицина Москва 2008г.
3. «Мой организм» С.А. Козлова Москва 2001г.
4. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» Н.И. Крылова Волгоград 2009г.
5. «Взаимодействие ДОУ с родителями дошкольников» А.В. Дронь Санкт-Петербург 2011г.
6. «Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований» Москва 2011г.
7. «Технология оздоровления детей в детском саду» Е.А. Бабенкова Москва 2012г.

Приложение

Подвижные игры для детей 5–7 лет

«Самолёты». Дети распределяются на две команды, и размещаются в разных сторонах зала (площадки, перед каждой ставят по одному предмету разного цвета (кубик, кегля, и т. д.). Играющие изображают лётчиков по команде: «К полёту приготовиться», дети выполняют круговые движения согнутыми руками - заводят моторы. На сигнал: «Летите! », дети поднимают прямые руки в стороны и бегут в разных направлениях по всей площадке. По команде: «На посадку! », самолёты возвращаются и приземляются (строятся в свои звенья и опускаются на одно колено, прямые руки в стороны). Отмечается то звено, которое построилось быстрее и красиво (выдержано расстояние друг от друга).

«Мышеловка». Дети распределяются на 2-е группы. Одна образует круг- мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки, идут по кругу вправо - влево, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Всё погрызли, всё поели,
Всюду лезут, вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!*

По мере произнесения слов дети – мыши вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки детей, идущих по кругу, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается - дети опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг – мышеловка увеличивается. Игра повторяется.

«Ловишки» (салки). С помощью считалки выбирается водящий - ловишка, он становится на середину площадки. По команде педагога «Раз, два, три- лови! », все разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки, который старается догнать кого-либо из играющих, и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда пойманы 3-4 играющих, то выбирается другой ловишка. Игра повторяется.

«Цветные автомобили». Дети располагаются на одной стороне площадки (зала, они автомобили. Каждому дают цветной руль – круг (плоский обруч малого диаметра или кружок из картона). В руках у водящего (педагог 2 цветных флажка, он поднимает флажок зелёного цвета- и дети имеющие кружок соответствующего цвета, разбегаются по всей площадке в любом направлении. Они гудят, подражая автомобилю. Педагог поднимает флажок другого цвета, например синего и дети 2-ой группы также разбегаются. Через некоторое время флажки опускаются вниз, и играющие

останавливаются. Игра повторяется. Предварительно педагог даёт указания - бегать в разных направлениях и наталкиваться друг на друга, иначе будет авария. Эта игра позволяет развивать ориентировку в пространстве.

«Удочка». Играющие становятся по кругу, в центре которого находится водящий (педагог, он держит в руках верёвку, на конце привязан мешочек с песком. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над землёй (полом, а дети прыгают на 2-х ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком 2-3 круга педагог делает паузу, во время которой подсчитывается количество детей, чьих ног коснулся мешочек, и даются указания по выполнению прыжков. Игра повторяется 2-3 раза.

«Найди свой цвет». В разных сторонах площадки (зала, в небольшие кружки становятся цветные кегли. Играющие плотно располагаются вокруг них. На 1-й условный сигнал все разбегаются по площадке в рассыпную. На 2-й сигнал: «Найди свой цвет», каждый играющий должен найти кеглю соответствующего цвета. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Мяч водящему». Играющие становятся в 3- 4 колонны на расстоянии 1м от них становятся водящие с мячом большого диаметра в руках. Для детей стоящих первыми в колоннах и водящих обозначается черта, за которую нельзя заступать. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне, а тот таким же способом возвращает его обратно и перебегает в конец колонны, затем мяч бросает второму в колонне и т. д. Когда первый игрок в колонне окажется на своем месте, он поднимает руки вверх. Определяется команда- победитель. Игра повторяется.

«Перелёт птиц». На одной стороне зала (площадке, находятся дети-птицы, на другой – различные предметы: гимнастическая стенка, скамейки, не высокие брёвнышки (если это площадка) – это деревья на которые взлетают птицы. По сигналу педагога: «Птицы полетели! », дети, размахивая руками, как крыльями разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря! » все бегут к возвышениям и прячутся там. Когда педагог произнесёт: «Буря прекратилась! », дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по всему залу - птицы продолжают свой полёт. Страховка во время игры обязательна, особенно при спуске детей с возвышения.

«Найди себе пару». Для игры нужны цветные платочки (или ленточки, по количеству детей. Половина платочков одного цвета, остальные другого. Каждый играющий получает по одному платочку. По сигналу педагога дети разбегаются. На сигнал «Найди себе пару! », дети с платочками одинакового цвета становятся парами. В случае если ребёнок остаётся без пары, играющие говорят: «Ваня, Ваня (Таня) не зевай, быстро пару выбирай! ». Игра повторяется.

«Гуси-гуси». На одной стороне зала (площадке, обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне - пастух. Сбоку от дома логово волка, остальное место площадки - луг. Выбирают детей на роль волка и пастуха, остальные гуси. Пастух выгоняет гусей на луг.

Пастух: «Гуси, гуси! »

Гуси: (отвечают хором)
Га! Га! Га!
Пастух: «Есть хотите? »
Гуси: Да! Да! Да!
Пастух: «Так летите! »
Гуси: Нам нельзя:
Серый волк под горой
Не пускает нас домой.
Пастух: «Так летите, как хотите,
Только крылья берегите!

«Хитрая лиса». Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне вне круга обозначается дом лисы. По сигналу педагога дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга, и не заметно дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Дети открывают глаза и хором 3-и раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты? ». После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь! ». Все разбегаются по площадке, а лиса уводит их к себе. Подсчитывают количество пойманных лисой. Игра повторяется с другим водящим.

«Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются 2-а дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий (Мороз Красный нос) становится в середине площадке лицом к играющим и говорит:

Я - Мороз Красный нос.
Кто из вас решится
В путь- дороженьку пуститься?
Играющие отвечают хором:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После произношения слова «Мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой- заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания перебежки стоят, не двигаясь. Педагог вместе с Морозом подсчитывают количество замороженных. После каждой перебежки выбирают другого Мороза. В конце игры сравнивают, кто из водящих был более ловким, и заморозил больше ребят.

«Охотник и зайцы». Из числа играющих выбирается один охотник, остальные зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, а другой– дом зайцев. Охотник ходит по площадке, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается на своё место. Зайцы выпрыгивают из кустов, прыгают на 2-х ногах в разных направлениях. По сигналу «Охотник!» зайцы убегают в дом, а охотник бросает в ноги зайца снежок. Тех в кого он

попал, забирает в свой дом. После каждой охоты выбирается новый охотник, но не из числа пойманных.

Считалки:

<p>А, Б, В, Г, Д, Е, Ж — Едет жаба на еже. З, И, К, Л, М, Н, О — Зайка, глянь ко мне в окно. Ц, Ч, Ш, Щ, Э, Ю, Я — А у щуки — чешуя.</p> <p>Ах, ты, совушка-сова, Ты, большая голова! Ты на дереве сидела, Головою ты вертела — Во траву свалилася, В яму покатилася! Барашек на лугу гулял, Барашек рожки потерял. Шел стороной голодный волк, Барашка он зубами щелк! Барсучиха-бабушка Напекла оладушков. Угостила двух внучат — Двух драчливых барсучат, А внучата не наелись, С рёвом блюдцами стучат! Бегал заяц по болоту, Он искал себе работу, Да работы не нашел, Сам заплакал и пошел. Бегал по двору щенок Видит пирога кусок, Под крыльцо залез и съел, Задремал и засопел. А вот мы не будем спать, Всем нам хочется играть. Бомба взрывается, Игра начинается. В начале игры: Раз, два, три, Огонь, пали! В гараже стоят машины - Волга, Чайка, Жигули,</p>	<p>А и Б сидели на трубе, А упало, Б пропало, Что осталось на трубе?</p> <p>Ой, воришка-воробей, Пшеничку не клюй, не бей. Пшеничка ещё не созрела, Очень долго она зеленела, Сами не берутся, Мне не даются.</p> <p>Ой, ты, зоренька-заря, Заря утренняя. Кто до зореньки дойдёт, Первый в хоровод войдёт.</p> <p>Петушок, Петушок, Покажи свой Кожушок! Кожушок Горит огнем. Сколько перышек На нем? Раз, два, три, четыре, пять... Невозможно сосчитать!</p> <p>В этом стаде сто голов Коз, баранов и коров. Кто пасет их на здоровье, Тот и будет сам здоров.</p> <p>Под мельницей, Под вертельницей Подрались два ерша Вот и сказка вся! Плыл у берега пескарик, Потерял воздушный шарик. Помоги его найти -</p>	<p>Огурец, огурец! Не ходи на пруд во дворец - Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет.</p> <p>Первый день — вверх по речке плыл; Второй день — окуней ловил; Третий день — по тайге бродил; Четвертый день — рябчиков бил; Пятый день — костер разжигал; Шестой день — под сосной лежал; Восьмой день — от холода дрожал; Девятый день — чернику ел: Десятый день — громко песни пел! Перл и Берл затеяли готовку. Перл и Берл пирог пекли в духовке. Перл и Берл стихи слагали ловко: Таскали перлы из перловки. Петр Первый пошел погулять, Поймал перепелку, пошел продавать. Просил полтинник, Получил подзатыльник, Попросил прощенья, Получил пачку печенья.</p> <p>По дорожке Дарья шла, Клубок ниточек нашла. Клубок маленький, Нитки аленьки,</p>
--	---	--

<p>От какой берешь ключи? В такси уселась такса, - А какая для таксы такса? - Равны и таксы и коты - Что наездишь, то плати!</p> <p>Ветер дует нам в лицо И качает деревцо. Ветерок всё тише, тише, Деревица всё выше, выше, Ветерок затих совсем - А играть мы будем все! Ветер за море летал, Ветер певчих птиц считал. Посчитал всех до одной! А потом взял выходной. Наша очередь считать! Раз, два, три, четыре, пять! Встану, встану с петухами, Выйду, выйду с пастухами. Ухожу я на восток, Погляжу я на восход. Раз, два, три - Начало игры!</p> <p>Встретил ежика бычок И лизнул его в бочок. Он лизнул его в бочок - Уколол свой язычок. Ежонок себе смеется: - В рот не бери, Что попадетя!</p> <p>Высоко-превысоко Кинул я свой мяч легко. Но упал мой мяч с небес, Закатился в темный лес. Раз-два-три-четыре-пять, Я иду его искать.</p> <p>Вышел зайнышка гулять, Начал травку он щипать. Раз щипнул, два щипнул.</p>	<p>Сосчитай до десяти. Волки рыщут, Пищу ищут. Мы вначале их поймаем, А потом и поиграем. Вот напротив сидит жук - Видно злюка он из злюк. Уступи ему дорогу, Чтоб не злился очень долго.</p> <p>По канаве катится Голубенькое платьице, На боку зеленый бант - Тебя любит музыкант. Музыкант молоденький, Звать его Володенькой.</p> <p>Выпал снег на поля, Прибежала детвора. Раз, два, три, четыре, пять - Будем бегать и скакать, Будем мы в снежки играть.</p> <p>Погоди, Ваня, жениться, У тебя изба валится, Перво избу заведи, Потом невесту приводи.</p> <p>Подогрела чайка чайник, Пригласила восемь чаек: - Приходите все на чай! - Сколько чаек? Отвечай!</p> <p>Вышел месяц из тумана, А я буду капитаном. Рано-рано по утрам Я команду соберу. Ты не вешай носа, Будешь ты матросом.</p> <p>Вышли мыши как-то раз Посмотреть который час. Раз-два-три-четыре, Мыши дернули за гири.</p>	<p>Клубок катится, Нитка тянется. Клубок дале, дале, дале, - Нитка доле, доле, доле. Я за ниточку взяла, Потянула, порвала.</p> <p>По тропинке кувырком Скачет зайка босиком. Зайнышка, не беги — Вот тебе сапоги, Вот тебе поясок, Не спеши в лесок. Иди к нам в хоровод Веселить народ.</p> <p>Погляди на небо, Звезды горят, Журавли кричат: — Гу-гу! Убегу! Раз, два, не воронь, А беги, как огонь.</p> <p>Повар, поваренок, Киска и котенок. Весело играли, Прыгали, скакали Раз, два, три, четыре, пять. Будем заново считать.</p> <p>Под горою вырос гриб, Гриб увидел дед Архип. День пилил, Два – рубил, Гриб на землю не свалил... Крикнул старый бабку, Бабка гриб – в охапку! Насолила, Наварила, В гости звать тебя просила!</p> <p>Простокваша - Просто прелесть, Простокваша Песни пелись: Просто-ква,</p>
---	---	---

<p>В третий раз не получилось - Встреча с волком приключилась. Зайка от волка убежал, Волк зайчишку не догнал.</p> <p>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло, Стой подоле, Гляди на поле. Едут там трубачи Да едят калачи.</p> <p>Домик, домик двухэтажный, Наверху котяра важный.</p> <p>Дора, Дора, Помидора. Мы в саду поймали вора, Стали думать и гадать, Как бы вора наказать. Мы связали руки-ноги И пустили по дороге. Вор шёл, шёл, шёл И корзиночку нашёл. В этой маленькой корзинке Есть помада и духи, Ленты, кружево, ботинки... Что угодно для души.</p>	<p>Тут раздался страшный звон - Разбежались мыши вон.</p> <p>Говорят на заре, Собирались на горе Голубь, гусь и галка Вот и вся считалка.</p> <p>До-ре-ми-фа-со-ля-си, Села кошка на такси, А котята прицепились И бесплатно прокатились.</p> <p>Это синички подняли красные лички. Раз, два - мы в дороге, Три, четыре - на пороге. Пять, шесть - перебираем шерсть, Семь, восемь - в дом всё носим. Возвращаемся назад - Будем все сейчас играть.</p>	<p>Просто-ша, Простокваша хороша! Раз, два — голова; Три, четыре - Шубу шили; Пять, шесть — Кашу ешь; Семь, восемь - Ложки носим; Девять, десять - Акулина Тесто месит!</p> <p>Раз, два - дерева. Три, четыре - вышли звери. Пять, шесть - листья ешь. Раз, два – деревья, Три, четыре – вышли звери, Пять, шесть – падает лист, Семь, восемь – птицы в лесу, Девять, десять – Раз, два - шли утята. Три, четыре - шли домой. Вслед за ними плелся пятый, Впереди бежал шестой.</p>
---	---	---

10

СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

как приучить ребенка заботиться о своем здоровье

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения

правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Анкета для родителей

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПРОСИМ ВАС ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ АНКЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

1. ФИО ребенка, количество детей в семье _____

2. Укажите группу здоровья Вашего ребенка:

первая, вторая, третья, четвертая, не знаю (нужное подчеркнуть).

3. Каково физическое развитие Вашего ребенка?
Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост (нужное подчеркнуть).

4. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка?
Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие (нужное подчеркнуть).

5. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие?

6. Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день?

7. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно? _____

8. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

9. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику (нужное подчеркнуть)?

- мама (да, нет), папа (да, нет);

- дети (да, нет);

- взрослый вместе с ребенком (да, нет);

- регулярно, нерегулярно.

10. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)?

11. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

12. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия?

13. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка:

а) облегченная форма одежды на прогулке;

б) облегченная одежда в группе;

в) обливание ног водой контрастной температуры;

г) хождение босиком;

д) систематическое проветривание помещений группы;

е) прогулка в любую погоду;

ж) полоскание горла водой комнатной температуры;

з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

14. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома: детский спортивный комплекс, лыжи, коньки, клюшка для игры в хоккей, велосипед, самокат, мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки?

15. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

16. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада?

17. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: подвижные игры, спортивные игры и упражнения, настольные игры, конструирование, лепка, просмотр телепередач, музыкально-ритмическая деятельность, чтение книг, трудовая деятельность, походы (нужное подчеркнуть).

18. Консультацию по какому вопросу физического воспитания ребенка вы хотели бы получить?

Спасибо большое за участие.

Консультация для родителей «Закаливание ребенка»

Зачем нужно ходить босиком?

Хождение босиком дома, а в теплое время года - и на улице — отличная закаливающая процедура. Кроме того, хождение босиком предотвращает развитие плоскостопия. Стопа становится устойчивее, походка и бег — свободнее; улучшаются также осанка и координация. Родителям не стоит пугаться, если ступни у ребенка на ощупь кажутся холодными. Стопы — это главная часть тела, отвечающая за терморегуляцию всего организма. Понижение температуры стоп является адаптивной реакцией на холод. Тепловой баланс организма восстанавливается за счет движений малыша, повышения тонуса его мышц и учащения пульса. Все это необходимо для гармоничного развития здорового ребенка.

Также при хождении босиком стимулируются биологически активные точки на стопе. Чтобы свод стопы не уплощался, а, наоборот, укреплялся, лучше ходить по неровной, шершавой поверхности. Дома выручат специальные массажные коврики. А на улице ходить босиком лучше, конечно, по свежей траве и чистому песку или гальке, чем по городскому асфальту.

Нужно ли прекращать закаливание, если ребенок заболел?

В случае болезни ребенка нужно лечить. На фоне острого заболевания закаливающие процедуры просто бессмысленны, организм занят борьбой с недугом. А вот после выздоровления родители должны обязательно посоветоваться с врачом. Вполне вероятно, что закаливание придется на время отложить, а, возможно, отступить на один - два шага назад. Если же болезнь малыша затянется, то, вероятно, некоторые процедуры придется начинать сначала. Но, как правило, чем регулярнее оздоровительные мероприятия, тем реже болеет ребенок.

Как обеспечить ребенку регулярные закаливающие перепады температур?

Закаливание детей в домашних условиях. У ребенка, не испытывающего перепадов температуры, терморегулирующие реакции практически не развиваются, и в дальнейшем возрастает вероятность простудных и инфекционных заболеваний. Чтобы обеспечить такую термотренировку, укладывая малыша спать нужно одетым в легкую футболку и штанишки, укрыв одеяльцем. Температура под одеялом будет комфортной для сна, около 33–34 градусов. Когда ребенок просыпается, с него следует снять одеяло, и он сразу попадет в комнатную температуру, 18–25 градусов. Перепад, соответственно, составит 8–16 градусов. Если же его пустить ползать на пол, то перепад будет еще больше.

Когда ребенку принимать солнечные ванны?

Солнечные ванны — лучшая профилактика рахита у детей. Однако родители должны учитывать, что кожа у новорожденного ребенка тонкая и нежная, выработка защитного пигмента меланина в ней гораздо меньше, чем у взрослых – поэтому высока опасность солнечного ожога. Помимо этого, из-за того, что механизмы терморегуляции еще только формируются, повышена вероятность теплового удара у ребенка. Не стоит забывать и о том, что слишком долгое пребывание на солнце иногда может даже спровоцировать развитие серьезных заболеваний.

А вот «ловить» редкие солнечные дни осенью и зимой можно и нужно, витамин D должен вырабатываться в коже круглогодично, об этом особенно нужно помнить, когда ясные дни редки.

Закаливание в детском саду

Старшие и подготовительные группы

1. Прием детей на улице (весна – лето – осень)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж до завтрака
4. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин.
6. Чесночные «киндеры»
7. Ароматерапия (лук, чеснок)
8. Прогулки: утренняя; дневная; вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим
10. Гимнастика после сна
11. Закаливание: ходьба босиком по дорожкам здоровья (на профилактику плоскостопия)
12. Обширное умывание.

«Умывайка»

«Раз» обмоем кисть руки, — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» с другою повтори, — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» до локтя намочили, — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» — с другою повтори — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» по шее провели, — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» смелее по груди.» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» лицо свое обмоем, — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» с рук усталость смоем — ополаскивает руки.

«Девять» воду отжимай — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» сухо вытирай— вытирает руки насухо.

Модель закаливающих мероприятий

№	Виды закаливания	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Полоскание рта	После каждого приема пищи	После каждого приема пищи
2.	Ходьба босиком	Во время физкультурного занятия, утренней гимнастики и гимнастики после сна	Во время физкультурного занятия, утренней гимнастики и гимнастики после сна
3.	Ходьба по мокрым дорожкам в конце гимнастики после сна	Ежедневно	Ежедневно
4.	Ходьба босиком в летний период	Ежедневно до 7 минут	Ежедневно до 7 минут
5.	Обширное умывание и растирание	После всех физкультурных мероприятий: (утренней гимнастики, гимнастики после сна, физкультурных занятий)	После всех физкультурных мероприятий: (утренней гимнастики, гимнастики после сна, физкультурных занятий)
6.	Воздушные ванны (нахождение детей в спортивном зале в шортах, без маек,	Во время физкультурных мероприятий	Во время физкультурных мероприятий

	босиком)		
7.	Обливание голеней и ступней ног	температура воды 18 градусов Раз в неделю	температура воды 18 градусов Раз в неделю
8.	Сквозное проветривание помещений	Ежедневно в отсутствии детей	Ежедневно в отсутствии детей
9.	Обеспечение температурного режима в помещении	Ежедневно	Ежедневно
10.	Физкультурно - спортивные праздники на открытом воздухе	В течение года по плану	В течение года по плану
11.	Режим прогулок	Ежедневно	Ежедневно
12.	Сон с доступом свежего воздуха (без маек)	Ежедневно в летний период времени	Ежедневно в летний период времени
13.	Проведение солнечных ванн (по возрастной)	Ежедневно до 25 минут	Ежедневно до 30 минут

Дыхательная гимнастика Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

«найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

«Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

«Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

Заключительный этап.

«Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тёте ... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам согреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.*

Консультация родителям по формированию здорового образа жизни у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, и, пожалуй, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)
- режим рационального питания.
- закаливание

Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!

- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

Консультация для родителей

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП - ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Стопы, благодаря своему уникальному строению и возложенным на них функциям, оказывают непосредственное влияние на весь организм. Поэтому, начиная с раннего возраста, особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стоп.

Необходимо отметить, что после прохождения диспансеризации многим детям старшего дошкольного возраста ставится диагноз: ПЛОСКОСТОПИЕ.

ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ:

- *слабый мышечно – связочный аппарат;*
- *избыток массы тела;*
- *частые простуды;*
- *хронические болезни;*
- *недостаточная двигательная активность;*

**ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:
ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП, НАПРАВЛЕННАЯ НЕ ТОЛЬКО НА
УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО АПАРАТА СТОП И ГОЛЕНИ, НО И
ВСЕГО ОРГАНИЗМА.**

Гимнастика для стоп:

- увеличивает общую и силовую выносливость мышц, и в первую очередь нижних конечностей;
- повышает физическую работоспособность;
- формирует правильную осанку.
- улучшает кровоснабжение;
- тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.

Продолжительность гимнастики для стоп невелика, а оздоровительный эффект очень большой. Особенно полезны упражнения из исходного положения сидя и лёжа.

Хорошо, когда такая гимнастика сопровождается стихами или потешками. Дети, повторяя запомнившиеся четверостишие, с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту, и в самостоятельной игровой деятельности.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ - СТОЯ

« Часы »

Стрелки в часиках живут

(ребёнок идёт приставными шагами по

лежащему на полу обручу)

**И по кругу всё идут
Сосчитают все минутки
Дважды круг пройдут за сутки.**

«Шли бараны по дороге»

Шли бараны по дороге

Промочили в луже ноги

1,2,3,4,5.-

Стали ноги вытирать –

(ходьба на носках)

(ходьба на пятках)

(приподнимаемся на носках)

*(средней частью правой стопы -
подошвы*

Кто платочком, кто тряпицей,

*скользят по внутренней стороне
голеи левой ноги от стопы к колену:
ступня как*

Кто дырявой рукавицей.

*бы обхватывает голень левой ноги 5-
8раз*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА СТУЛЕ

Жили у бабуся

*(поджимать и выпрямлять пальцы
ног)*

Два весёлых гуся

Один серый, другой белый,

*(приподнимать от пола сначала
носки,*

Два весёлых гуся

потом пятки)

Вытянули шеи, у кого длиннее.

*(приподнимать и одновременно
разводить пятки в стороны)*

Один серый, другой белый,

*(приподнимать и одновременно
разводить носки в стороны)*

У кого длиннее

Мыли гуся лапки в луже у канавки.

*(вращать стопы в разные стороны с
небольшим усилием на большой палец)*

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

*(поджимать пальцы, удерживая ноги
на внешнем крае стопы)*

Вот кричит бабуся:

- Ой, пропали гуся –

*(разводить врозь сначала носки,
затем пятки)*

Один серый,

Другой белый,

*(поджимать и выпрямлять пальцы
ног,*

Гуся мои, гуся!

*продвигая по очереди стопы
вперёд*

Выходили гуся,

Кланялись бабуся

не отрывая их от пола)

Один серый,
Другой белый,
Кланялись бабусе.

(приподнимать от пола носки)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ, ДЕРЖАСЬ РУКАМИ ЗА СПИНКУ СТУЛА

Наши ножки с утра
Делают зарядку. *(приподниматься на носки, с переносом
тяжести тела на пятки)*
Вот так встанут на носочки,
А потом на пятки.
На носочках постоим, *(приподниматься на носки с
одновременным разведением пяток)*
Вместе вдаль все поглядим *(присесть на полной стопе)*
Опускаемся на пятки,
Танцевать начнём вприсядку. *(приподниматься на носки)*
Снова на носках стоим,
Вправо, влево поглядим. *(опускаемся на всю стопу)*
Опускаемся на пятки,
Мы закончили зарядку.

САМОМАССАЖ

Наши маленькие ножки *(ходить на месте возле стула)*
Все шагали по дорожке
Через мостик перешли, *(ходить на пятках на месте)*
По тропиночке прошли. *(ходить на носках, вокруг стула)*
Но устали наши ножки,
Отдохнуть хотят немножко.
Ногу на ногу кладём,
И стопу свою берём. *(сидя на стуле, удобно положить
левую стопу на ногу, пододвинуть стопу
поближе к себе)*
Чтобы ножки нам размять,
Мы их будем растирать. *(массировать подошву от пальцев к пятке)*
Так от пальчиков до пятки, *(массировать подошву от пятки к
пальцам)*
Массируем, ребятки.
Вот теперь, наоборот,
Трём от пяточки вперёд.
А сейчас на каждый пальчик *(разминать каждый пальчик)*
Мы наденем свой кафтанчик.
Ножку левую размяли
И нисколько не устали.
Ножку правую берём, *(повторять все действия для правой
стопы)*
На коленочку кладём,
И теперь для этой ножки
Снова мы массаж начнём.

Совсем несложно любому из взрослых принять участие в игре – соревновании «**Каракатица**».

Исходное положение: сидя на ягодицах, ноги, согнутые в коленях, выдвинуты вперёд, руки в упоре сзади. По сигналу «**Марш**», опираясь на кисти и пятки, двигаетесь до ориентира и обратно, стараясь не прекращать перекатывать стопами массажный мячик или гимнастическую палку.

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках с сохранением правильной осанки (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на пояс).
2. Ходьба на внешней стороне стопы — пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
4. Ходьба по ребристой доске.
5. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
6. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру, канату.
7. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
8. Ходьба на носках в полуприседе.
9. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
10. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
11. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.
12. Ходьба по наклонной плоскости на носках.
13. Катание палки (диаметром 3 см) вперед-назад.
14. Приподнимание на носки и опускание на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

Консультация для родителей

«Формирование правильной осанки»

Пять простых правил формирования осанки.

1. Нарращивать ребёнку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасёт даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости.
2. Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснётся к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развёрнуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены.

Вот она – правильная поза! Тело должно её запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спиной ребёнка. А дальше держаться ровно войдёт у него в привычку.

3. Обратит особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего ребёнка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо поставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придётся наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему!

5. Не стелите слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.

Ходьба

Ходьба 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 по бревну, скамейке и прыгивание.

Упражнения, выполняемые в положении стоя

1. Поза горы

Основная стойка – встать твердо и прямо как гора. Все позы стоя, описанные ниже, начинаются именно в этой стойке с опущенными руками.

Техника. Встать прямо, соединив стопы так, чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались. Живот втянут, грудь вперед, шею держать прямо. Нельзя переносить вес тела только на пятки или на пальцы, а следует равномерно распределять между ними.

Эффект упражнения. Формируется правильная осанка, умение управлять своими движениями.

2. Выпад вперед, руки вверх

Техника. Из основной стойки поднять руки вверх, сложив ладони вместе. Сделать глубокий выпад вперед правой ногой, голову поднять и

смотреть на сложенные руки. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 90° , левая нога – прямая. Держать позу 20-30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой.

Эффект упражнения. Укрепляются мышцы спины, ног, плеч.

3. Выпад в сторону

Техника. Из основной стойки развести руки в стороны. Сделать глубокий выпад в сторону правой ногой. Туловище держать прямо. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 90° , левая нога – прямая. Держать позу 20-30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой.

Эффект упражнения. Укрепляются мышцы спины, плеч. Способствует профилактике нарушений осанки.

4. Растяжка спины

Техника. Встать в основную стойку. Соединить ладони за спиной. Поднять ладони вверх на уровне лопаток. Ноги расставить шире плеч. Нагнуть туловище вперед к колену правой ноги. Сохранять позу 20-30 секунд, дыхание нормальное. Вернуться в основную стойку, убрав руки со спины. Если не удастся сложить кисти рук за спиной, можно захватить запястье и совершать указанные движения.

Эффект упражнения. Укрепляются мышцы ног и спины, увеличивается подвижность в плечевом поясе.

5. Поза треугольника

Техника. Из основной стойки прыжком расставить ноги шире плеч. Руки поднять в стороны на уровне плеч, ладони вниз. Повернуть правую и левую стопу вправо, левая нога вытянута. Наклонить туловище вправо, коснуться правой ладонью правой лодыжки, можно положить ладонь на пол. Вытянуть левую руку вверх. Сохранять позу 30-40 секунд, дыхание глубокое, ровное. Возвратиться в исходную позицию. Выполнить упражнение в другую сторону.

Эффект упражнения. Увеличивается подвижность в тазобедренных суставах и позвоночном столбе, расширяется грудная клетка.

6. Поза «руки за спину»

Техника. Из основной стойки завести руки за спину и соединить ладони вместе. Прогнуться назад и держать позу 20-30 секунд. Возвратиться в исходную позицию.

Эффект упражнения. Улучшается гибкость позвоночника. Развиваются мышцы, определяющие красивую прямую осанку.

7. Поза «ласточки»

Техника. Из основной стойки наклониться вперед. Вытянуть правую ногу параллельно полу, руки вытянуть вперед. Руки, туловище и левая нога составляют прямую линию. Удерживать позу 20-30 секунд, возвратиться в исходное положение. Повторить упражнение с подниманием левой ноги.

Эффект упражнения. Активно тренируются мышцы спины, задней поверхности бедра, плечевого пояса.

Упражнения, выполняемые в положении лежа

Освоив упражнения, выполняемые в положении стоя, можно перейти к выполнению следующего комплекса из исходного положения лежа на спине или на животе. Для выполнения упражнения можно использовать любые коврики или подстилки. Закончив любое упражнение, нужно отдохнуть в течение 1-2 минут в положении лежа (поза 5). Комплекс завершается расслаблением лежа в течение 3-5 минут.

1. Поза «наклон вперед сидя»

Техника. Лечь на спину, ноги вместе. Медленно сесть, наклониться вперед, стараясь коснуться руками стоп. Наклониться вперед как можно ниже и ухватиться за ноги. Опустить голову и расслабиться в этом положении. Удерживать позу около 20 секунд. Выйти из позы, сесть прямо, затем опустить спину на пол. Руки вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка развести врозь. Расслабиться.

Эффект упражнения. Поза благотворно влияет на мышцы спины, икры ног и на область живота.

Поза «лодки» (прогиб назад)

Техника. Лечь животом на пол. Руки отведены назад. Поднять одновременно голову, грудь, ноги как можно выше. Ни ладони, ни ребра не должны касаться пола, на полу только живот. Оставаться в таком положении 10-15 секунд при нормальном дыхании.

Эффект упражнения. Корректируются нарушения осанки, позвоночник становится эластичным, тренируются мышцы таза.

2. Поза «кобры»

Техника. Лечь на живот, ноги вместе. Положить кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз. Медленно подняться вверх и максимально прогнуться, не отрывая нижнюю часть живота от пола. Смотреть вверх. Сохранять позу около 20 секунд, дышать нормально. После этого медленно опустить на пол вначале грудь, а затем голову.

Эффект упражнения. Благотворное влияние на мышцы спины. Укрепляется позвоночник.

3. Поза «лука»

Техника. Лечь на живот, ноги держать вместе. Согнуть ноги в коленях и ухватиться за лодыжки. Руки держать выпрямленными. Постарайтесь ноги и стопы держать вместе. Медленно поднимать голени. Постарайтесь прогнуться назад так, чтобы живот лишь касался пола. Смотреть вверх. Держать позу около 10 секунд. Медленно опуститься в исходное положение. Расслабить все тело.

Эффект упражнения. Благотворное влияние на все тело, особенно на позвоночник и живот.

4. Поза для расслабления мышц лежа

Техника. Лечь на спину, раздвинув стопы примерно на 40 см. Голова затылком касается пола. Руки положить ладонями вверх и отодвинуть их от

туловища. Закрывать глаза и расслабиться. Дышать глубоко, постепенно замедляя дыхание. Остаться в этом положении 3-5 минут

Эффект упражнения. Эта поза полезна для расслабления всего тела.

Заключение

Очень важно, чтобы ослабленный ребенок прочно усвоил корректирующие упражнения. Впоследствии он сможет выполнять их самостоятельно, и не механически, а осмысленно. Это в несколько раз повысит эффективность занятий, поскольку в этом случае к технике подключается умственная работа, ребенок прислушивается к своим ощущениям.