|  |  |
| --- | --- |
| **Рекомендации воспитателя по физкультуре** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Физическое воспитание детей:**  **начинаем с первых дней жизни**     Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.  **Физическое развитие ребенка: с чего начать?**  Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста. |  |   **Оздоровительная работа в детском саду**  Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:  Охрана и укрепление здоровья детей;  Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;  Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;  Воспитание потребности в здоровом образе жизни;  Обеспечение физического и психического благополучия.  Успешное решение поставленных задач обеспечивается при условии  комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия), дни здоровья, олимпиады., праздники, конкурсы.  Для обеспечения воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:  Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;  Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада;  Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;  Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.  Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.  В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.   В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием и тренажерами.  Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.  На территории детского сада  имеется спортивная площадка с  «полосами препятствий» (стенка для лазанья,  дуги, мишени для попадания в цель).  В целях оздоровительной и профилактической работы с детьми  разработана система профилактической и коррекционной работы.  **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У  РЕБЕНКА**  **Памятка для родителей**              Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Предлагаем комплекс специальных  упражнений для профилактики плоскостопия.                    Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается вра­чом - педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпе­чатке.               В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте стопа еще не сформи­рована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики.              В дошкольном возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого необходимо регуляр­но выполнять специальный комплекс упражнений.  **Упражнения, предупреждающие**  **развитие плоскостопия**  Ребенок должен  заниматься в спортивной форме босиком.  1.  Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут  взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к   пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выпол­няется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых паль­цев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.  2.  Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на на­ружной поверхности стопы).      "Сборщик". Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить пра­вой ногой.      "Художник". Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек.  упражнение следует повторить правой ногой.       "Гусеница". Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продви­гая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.        Упражнения с гантелями. Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и физического здоровья ребенка), ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 - приседает, вытягивает руки впе­ред. На 2 - встает, опускает руки. И так далее.       Исходное положение то же. На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны. На счет 2 - исходное положение. На 3-4 - то же с левой ноги. Упражнение выполняется в течение 30-50 сек.       Ходьба. В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.       Бег. Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.  **Укрепление мускулатуры ног и свода стопы**         Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходь­ба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необхо­димо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.              Катание мяча. Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попере­менно.               Катание чулка. Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив паль­цы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямля­ет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.               Игра в шарики и кольца. Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.              Игра в мяч ногами. Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).              Танец на канате. Ребенок идет по линии, которая  нарисована на   полу    мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".        Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин.         Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!!  **Увлекательная  «дорожка здоровья»**  Дорожка здоровья – это массажный коврик, который способствует формированию сводов стоп и профилактике плоскостопия, снижению утомляемости и повышению иммунитета.  Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя их, мы положительно воздействуем на процессы, происходящие в организме. При ходьбе босиком по «дорожке здоровья»  мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируем весь организм.  На занятиях по физической культуре дети с удовольствием занимаются с «дорожкой здоровья», инструктор предлагает им различные варианты ходьбы и бега по дорожке в игровой форме. |  |