

***Здоров будешь - все***

***добудешь.***



**Памятка для родителей**

**Упражнения,**

**для профилактики плоскостопия**



1. Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики. (Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесёт пальцами ног элементов конструкторов на свой коврик или кто больше соберёт шариков в миску и т.д.)
2. Из положения сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).
3. Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой
4. Ходить по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.



1. Ходить на внешней стороне стопы.
2. «Мельница»: сидя на коврике (ноги вытянуты вперёд), производить круговые движения ступнями в разных направлениях.
3. «Художник»: рисовать карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.



1. «Утюжки»: сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голеням, затем круговые движения.
2. Попеременно катать ногами деревянные или резиновые шипованные мячи (валики) в течение трёх минут





***Здоровому***

***все здорово.***



**Советы родителям**

**по предупреждению**

**нарушения**

**осанки у детей**



Осанка – привычное положение тела ребенка, его манера держаться. Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствуют нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и помогает избегать позных нарушений, опасных для здоровья. Поэтому осанка является одним из важных показателей здоровья и существенным критерием гармоничности развития ребенка. В связи с вышеизложенным профилактика нарушений осанки у детей имеет большое значение.
**С целью обеспечения предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих** **рекомендаций:***Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.*

* *Необходимо, чтобы мебель соответствовала росту ребенка.*
* *Высота стола должна быть выше локтя ребёнка, стоящего с опущёнными руками, на 2-3 см.*
* *Высота стула в идеале должна быть равна высоте голени. Используйте подставку для ног, если они не достают до пола. Стул должен повторять изгибы тела.*
* *Во время различных занятий и игр следует обеспечить хорошую освещенность.*
* *В повседневной жизни необходимо контролировать позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятии с игрушками, езде на велосипеде, чтении и письме, напоминая ему о правильном положении тела и отдельных его звеньев.*
* *Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на открытом воздухе и т.п.)*
* *Следует систематически использовать упражнения, направленные на укрепление корсета.*





***Здоровому***

***врач не надобен.***



**Полезные упражнения**

**Формирование**

**правильной**

**осанки у детей**

Для формирования правильной осанки у детей, а также профилактики её нарушений в процессе занятий утренней гимнастикой, физической культурой и во время физкультминуток в домашних условиях и, главным образом, в дошкольных и школьных учреждениях можно использовать различные полезные упражнения. Ниже приведены примеры таких упражнений.

* Ребёнок стоит на одной ноге или ходит по бревну.
* Держа за спиной обруч, ребёнок делает наклоны в стороны.
* Держа в руках гимнастическую палку, ребёнок приседает, стоя на носках.

****

* Разведя руки в стороны, ребёнок делает наклоны назад.
* Поставив ноги врозь и держа в руках гимнастическую палку, ребёнок, прогнувшись, делает наклоны вперёд.
* Ребёнок поднимает ноги вверх, лёжа на спине.
* Ребёнок ползает на четвереньках.
* Ребёнок, сохраняя правильную осанку, ходит, удерживая какой-либо груз на голове.
* Опущенными руками ребёнок держит гимнастическую палку за концы и поднимает руки вверх, заводя палку за спину, после чего чередует наклоны влево и вправо.
* Используя турник или шведскую стенку, ребёнок, крепко обхватывая руками перекладину, сгибает ноги под прямым углом и находится в таком положении в течение нескольких секунд.
* Находясь в положении «ноги вместе, руки опущены», ребёнок отводит правую ногу назад, а руки разводит в стороны и замирает, после чего повторяет упражнение с левой ноги.
* Лёжа на спине, ребёнок при помощи ног «крутит педали велосипеда» или изображает «ножницы».
* Лёжа на животе, ребёнок приподнимает согнутые в коленях ноги, обхватывает лодыжки руками и начинает покачиваться, как лодочка на волнах.
* Стоя перед зеркалом, ребёнок, чередуя, сначала нарушает, а потом исправляет осанку.
* Ребёнок прислоняется к стене пятью точками (затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки). Эти точки являются основными изгибами нашего тела наружу и в норме должны соприкасаться со стеной. После этого он выполняет различные движения, к примеру, приседания или разведение ног и рук в стороны, напрягая мышцы в среднем по 5 секунд.

