****

**Великая ценность каждого человека – здоровье**. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

**Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.** Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие,  излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Медицинские обследования детей дошкольного возраста показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют **отклонения со стороны  опорно-двигательного аппарата, а в частности нарушения осанки и уплощение стоп.**

 Наиболее часто встречаются следующие нарушения:

1. Искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз);

2. Чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы);

3. Плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч.

  В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (4 - 7 лет). Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с  опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

  **Развитию дефектов осанки и плоскостопию способствуют**:

- не соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или  животе и т.д.);

- однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого – либо груза в одной и той же руке).

 Нарушения осанки и стоп может  развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей.

  Работу по формированию правильной осанки и коррекции нарушений стопы должны вести не только врачи. Эта работа должна проводиться совместно с педагогами и родителями. Прежде всего, хочется познакомить родителей и детей с признаками, характеризующими **правильную осанку:** голова и туловище держатся прямо. плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной области есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

   Так как физкультурные занятия с детьми  в детском саду проводятся 3 раза в неделю (в  средней, старшей группах), то  этого недостаточно для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Необходимо родителям в повседневной  жизни следить за правильным положением тела, создавать необходимые условия в семье (спать на жесткой кровати, подушка не должна быть высокой и т.п.)

  Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы **создать естественный мышечный корсет.**Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

   Учитывая, что профилактика и коррекция осанки и стопы – процесс  продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям  заниматься с ребенком ежедневно, за исключением тех дней, когда занятия проводятся в детском саду.

Для этого предлагаем вашему вниманию

**Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:**

**Комплекс   « Веселый зоосад ».**

**1.  « Танцующий  верблюд »**

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

     В-е. – ходьба на месте с поочередным подниманием  пятки (носки от пола не отрывать).

**2.  « Забавный медвежонок »**

    И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

    В-е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо -    влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

**3. « Смеющийся сурок »**

   И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

   В-е. – 1-2  полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

**4. « Тигренок потягивается »**

  И.п. – сидя на пятках,  руки в упоре впереди.

    В - е.– 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п.

**5. « Резвые зайчата »**

   И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

   В-е. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

 **Комплекс с мячом.**

**1.**И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

     В-е. – катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

**2.** И.п. – то же.

     В-е. – круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

**3.**И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.

     В-е. -  1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

**4.** И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

     В-е. – движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

**Примечание**. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

 **Комплекс  «Встань прямо».**

**1.**И.п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.

    В-е. – 1-2 поднять руки через стороны вверх;3-4 вернуться в и.п.

**2.**И.п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

    В-е. – 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться в и.п.

**3.** И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

   В-е. – 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться); 5-8 вернуться в и.п.

**4.**И.п. – лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

    В-е. – 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить (задержаться); 5-8 - и.п.

**5.** И.п. – то же.

    В-е. -   1-4  отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и.п.

**6.** И.п. -  лежа на спине, руки за головой.

    В-е. – 1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх.

**7.**И.п. – то же.

    В-е. -  круговые вращения ногами в течение 30 сек.(«велосипед»).

**Примечание.**Все перечисленные упражнения повторяются по 4-6 раз.

Одним из главных направлений работы в группе является физкультурно – оздоровительное. В соответствии с оздоровительными программами и технологиями ежедневно проводятся физкультурные мероприятия: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после сна, динамический час, физ.минутки, массажи, лечебная  физкультура.

 Основными средствами лечебной физкультуры являются – физические упражнения:  дыхательная гимнастика, коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, массаж и самомассаж; здоровьесберегающие технологии: оздоровительные игры.

На занятиях, в совместной деятельности, индивидуальной работе используется различный спортивный инвентарь: гимнастические палки, массажеры: массажные мячи, массажные дорожки, мешочки, платочки, палочки, шишки, канат(по совету Веры Петровны)

Дорожка является хорошей профилактикой плоскостопия у детей. Дорожка со следами – топоножка. Дорожка используется для упражнений на равновесие, укрепления мышц стопы и голени. Ребристые дорожки. Массажные дорожки «Своими руками»

Развивают и поддерживают отдельные двигательные навыки, тренируют различные группы мышц (в т.ч. и мышцы, формирующие осанку и поддерживающие свод стопы).

Для самомассажа используются массажные мячи, массажеры, пластиковые бутылочки с холодной и горячей водой.

В течение дня по своему усмотрению использую отдельные упражнения для снятия эмоционального напряжения. Занимаемся с детьми индивидуально или небольшими подгруппами (3 – 5 человек). У детей вызывает интерес ходьба, расслабление, игры: «Собери в корзину», «Принеси!», «Достань платочки» и т.д.

На занятиях иногда используются приемы арт-терапии: музыкотерапия.

Музыкатерапия подразумевает создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствует созданию положительного эмоционального настроя детей в процессе их двигательно – игровой деятельности.

звуки природы (пение птиц, шум воды и т.п.).

Самые простые из них и привычные детям это хождение на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы, ходьба с поднятыми пальцами, с собранными в «кулак», по канату, по гимнастической палке, катание ногами обруча или мяча, перекатывание с пятки на носок, да и простые подскоки, прыжки.

Мы уверены, что не будет полноценного результата, если не работать совместно с семьей.  Работа с родителями  включает в себя такие формы работы, как: работа с тетрадями, которые заполняются Верой Петровной ежемесячно, и помогает мне планировать коррекционную работу с детьми, родительские собрания, совместные мероприятия, консультации, рекомендации, индивидуальные беседы, наглядная пропаганда (папки – передвижки, рекомендации, советы), пополнение физкультурного уголка физкультурным и нетрадиционным оборудованием.

Система занятий дает возможность детям узнать о положительном влиянии физических упражнений, тренажеров на формирование правильной осанки, вырабатывают осознанное отношение к своему здоровью, знакомят с доступными им способами его сохранения и укрепления, формируют потребность в ежедневной двигательной активности. Дети получают хороший заряд бодрости и эмоциональный настрой, что положительно влияет на  их здоровье.

Систематическая работа по профилактике плоскостопия и коррекции осанки в условиях детского сада является одним из важных факторов укрепления здоровья детей. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте воспитателя, инструктора по физическому развитию и родителей.

Работа на этом не заканчивается. В перспективе  мы планируем оснащение  уголка  новым оборудованием: приобретение тренажеров, оборудования для цветотерапии, пополнения фонотеки для музыкотерапии.

 И как сказал  ученый С.Я.Эйнгорн:

«Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей».