муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 50»

***Физкультура должна быть в радость!***

*(консультация для родителей)*

Семенова Е. А., инструктор

по физической культуре

Полысаевский ГО 2017

*Уважаемые родители!*

*Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не навредить и не отбить у ребенка желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.*

***Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?***

* Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу.
* Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.
* Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.
* Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс.
* При  лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.
* Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.
* Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске   « Здоровье».
* Не разрешайте малышу совершать спрыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.
* Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

***Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника!***

***Памятка «Десять советов родителям»***

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни когда не выказы­вайте своего пренебрежения к физическому разви­тию. Помните: семья во многом определяет повеле­ние и установки ребенка, в том числе его отношение к занятиям фи культурой. Пример взрослых чрез­вычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.

2. Высокая самооценка — один из мощных стиму­лов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гимнастика. Все­мерно поддерживайте в своем ребенке высокую са­мооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

3. Наблюдайте за поведением и состоянием ре­бенка во время занятий физическими упражнения­ми. Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не выполняет их требований. При­чиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. Постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребенка, его доверие, ощущение им своей за­щищенности и значимости собственной личности.

4. Ни в коем случае не настаивайте на продолже­нии занятия, если но каким-то причинам ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устрани­те ее и только после этого продолжайте занятие. Ес­ли этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.

5. Не ругайте ребенка за временные неудачи.

6. Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

7. Не меняйте слишком часто комплекс упражне­ний. Если они нравятся ребенку, пусть он выполня­ет их как можно дольше - в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

8. Важно соблюдать культуру физических уп­ражнений. Ни в коем случае не должно быть рас­хлябанности, небрежности, исполнения спустя ру­кава. Физкультура - дело серьезное!

9. Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому, не всегда полезно младшему.

10. В процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона: **понимание, любовь, терпение.**

***Полезные советы:***

.

***Жвачка: плюсы и минусы***

Стоматологи, гастроэнтерологи, педиатры и другие специ­алисты сходятся во мнении, что **нельзя:**

* покупать детям низкокачественную жевательную резинку дешевых сортов, содержащую сахар, яркие красители;
* давать ее — любую! — детям младше трех лет;
* жевать ребенку, страдающему хроническим гастритом,гастродуоденитом, язвенной болезнью, а также с пломбами на зубах.

При длительном жевании приклеившаясяк пломбе на зубе резинка может расшатать се, а потом потянуть за собой, и пломба выпадет.

Детям старше трех лет можно «лакомиться» качественной (белой)жевательной резинкой с сахарозамеиителями, типа «Ор­бит» или «Дирол», не чаще 3—4 раз в день по 10—15 минут после еды, а во время ОРВИ или ангины по назначению врача жевать лечебную резинку с прополисом.

Против чрезмерного увлечения жевательной резинкой вы­ступают психологи. По мнению невропатологов, от постоянного употребления жвачки повышается тонус жевательных мышц, а это одна из причин, из-за которой дети скрипят во сне зубами и плохо высыпаются.Согласитесь, если рот ребенка забит жевательной резин­кой, а губы заняты выдуванием пузырей, виду него не самый эстетичный, а речь наверняка маловразумительная.

***Ппрофилактика плоскостопия***

Симптомы. На что следует обратить внимание, чтобы вовремя предотвратить сильную деформацию стоп?

• Тревожным признаком является изношенность обуви с внутренней стороны. Проверьте несколько старых пар обуви: если подошва стерта у внутреннего края, возможно, следует проконсультироваться с врачом-ортопедом.

• Также симптомами плоскостопия бывают быстрая утомляемость при пеших прогулках, усталость и боль в ногах, отечность и появление судорог.

• Могут появиться боли в пояснице, коленях, бедрах. Походка и осанка становятся неправильными, неестественными. Иногда плоскостопие способствует появлению вросшего ногтя.

*Факторы риска развития плоскостопия у детей.*

- Наследственность. Если в семье у кого-то из родственников было плоскостопие, болели ноги, то опасность возрастает. Возможно врожденное плоскостопие в результате пороков развития, поэтому всех детей в возрасте 1 месяца, 3 месяцев, 1 года обязательно нужно показать врачу-ортопеду для исключения различных врожденных дефектов развития, в том числе и плоскостопия.

- Повышенная масса тела. У «пухленьких детей» нагрузка на ноги вдвое, больше нормальной. Впрочем, «худенькие» так много двигаются, что перегружают свои стопы.

- Ношение неправильно подобранной обуви (узкой, широкой, совсем без каблука) тоже нанесет вред.

- Поднятие тяжестей или длительные нагрузки на ноги. Мальчишки иногда посещают спортивные секции, не задумываясь о последствиях. Прежде чем отдавать своего сына на растерзание тренера, обратитесь к врачу. Если ребенок здоров, тогда все нормально.

- Перенесенная травма стоп.

- Гипермобильность суставов (чрезмерная «гибкость»).

*Профилактика плоскостопия.*

Плоскостопие - это заболевание опорно-двигательного аппарата человека.

*Степень плоскостопия.*

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют различные варианты, которые можно использовать дома:

Ходьба:

• На носках

• На пятках

• На внешней и внутренней стороне стопы

• Перекатом с пятки на носок

• С поджатыми и поднятыми пальцами

• По бревну боком

• Вверх и вниз по наклонной доске на носках

• По канату

• По неровной поверхности (по дорожке здоровья, по массажным коврикам – покупным и сделанным своими руками)

Сидя на стуле:

• Сгибание и разгибание стоп

• Сгибание и разгибание пальцев

• Круговые движения стопами

• Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола

• Отрывание от пола пяток

• Отрывание от пола носков

• Поднимание одной ноги, выпрямление, носок тянуть

• Поднимание обеих ног, выпрямление

• Соединение подошв стоп (колени согнутые -> колени разгибать)

• Поджать пальцы ног, зафиксировать положение

• Поджать пальцы ног, поставить на наружный свод стопы, зафиксировать

• Стопой одной ноги провести по голени другой вверх до колена и вниз

• Скольжение стопой вперёд и назад с помощью пальцев

Сидя на стуле с предметами:

• Катание гимнастической палки вдоль стоп

• Катание малого или твёрдого мяча с шипами (по часовой и против часовой стрелки, вдоль стоп вверх и вниз по внешней и внутренней стороне стопы, одна нога при этом делает, а другая стоит на месте)

• Захват мяча среднего размера стопами, и поднятие его до уровня колен

• Собирание ткани в складки пальцами ног

• Захватывание и перекладывание пальцами ног мелкие предметы (карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки и т. д.)

• Рисование карандашом, зажатым между пальцами на листе бумаги

Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз, переходя до 1 минуты и более. Выполнять каждый день и несколько раз в день. Только тогда будет эффект.