

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 41 «Рябинушка»

## **[СБОРНИК КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ]**

Подготовила:

Яковлева Сабина Юрьевна,

учитель (физическая культура)

первой квалификационной категории

г. Сургут

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. «О летнем отдыхе детей» .....                                               | 3  |
| 2. «Физическая культура — залог здоровья» .....                                | 6  |
| 3. «Физкультура и оздоровление» .....                                          | 9  |
| 4. «Как выбрать вид спорта?» .....                                             | 12 |
| 5. «Летние виды спорта» .....                                                  | 17 |
| 6. «Значение и организация утренней гимнастики в семье» .....                  | 19 |
| 7. «Физическое воспитание детей в семье» .....                                 | 22 |
| 8. «Играем вместе с ребенком на прогулке» .....                                | 27 |
| 9. «Родители – лучший пример в семье или как приучить ребенка к зарядке» ..... | 30 |
| 10. «Физкультура вместе с мамой» .....                                         | 32 |
| 11. «Зарядка – это весело!» .....                                              | 35 |
| 12. «Профилактика плоскостопия» .....                                          | 37 |

## **«О летнем отдыхе детей»**



Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

### ***О путешествиях с детьми***

*Ехать или не ехать с ребёнком на юг?* - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для

ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

### ***Солнце хорошо, но в меру***

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движений.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

### ***Осторожно: тепловой и солнечный удар!***

Специалисты не делают больших различий между этими

состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

*Купание – прекрасное закаливающее средство*

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

*При купании необходимо соблюдать правила:*

1. Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

## «Физическая культура — залог здоровья»



Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является **физическая культура**. Нередко **родители** обращаются к педиатрам с жалобами на то, что их дети часто болеют, вялы или слишком возбудимы, плохо спят, не прибавляют в весе. В результате беседы с **родителями** и осмотра ребёнка врач никаких болезней у него не выявляет, а лишь убеждается в том, что ребёнок не соблюдает правильного режима, не закаляется, мало бывает на воздухе и не занимается **физкультурой**.

Ежедневные **физические** упражнения предупреждает нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение форм ног, хорошо укрепляют весь организм и повышают сопротивляемость его различным заболеваниям. Ведь **физически** крепкие дети болеют сравнительно реже и переносят заболевания значительно легче.

Правильно организованное **физическое** воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображение, самостоятельности. Уже в дошкольном возрасте у них следует воспитывать основные гигиенические навыки.

Разумное **физическое** воспитание - основа для общего развития ребёнка, так как оно содействует его нормальному росту, укреплению **здоровья** и

формированию психики.

Маленькие дети очень подвижны. В бесчисленном количестве всевозможных движений проявляется их естественное стремление к развитию и совершенствованию своего организма. Врачебные наблюдения говорят о том, что подвижность свойственна **здоровым детям**, а малоподвижность, как правило, вялым, страдающим каким-нибудь недугом. К сожалению, многие **родители не знают этого**, нередко заставляют своих детей вести себя спокойно, подолгу сидеть на одном месте, чем задерживают их **физическое** и психическое развитие. «*Функция творит орган*» - вот властный биологический закон, который должны знать все **родители**.

3-летний ребёнок многое умеет, жадно тянется ко всему новому, очень подвижен. Иногда **родителям кажется**, что их ребёнок подвижен сверх меры, однако не следует ограничивать потребность в движении, надо использовать её формирования жизненно необходимых навыков, укрепления **здоровья и воспитания**. Ребёнка надо начинать одеваться, складывать и убирать свои игрушки, помня при этом, что дети учатся играя. Именно в играх они вступают в разные, иногда сложные отношения со своими сверстниками, проявляя ловкость, смелость, сообразительность.

Важно умело подбирать подвижные игры, стремясь развивать у ребёнка те качества, которые у него наиболее слабо развиты. Детям 4 лет становится доступным освоение элементарных спортивных навыков, таких, как ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, чем у **родители** должны уделять постоянное внимание.

Различные **физические** упражнения и особенно игры, которыми так увлекаются дети, прежде всего, благоприятно влияют на их умственное развитие, на деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создаётся бодрое, жизнерадостное настроение, и все жизненные процессы в организме протекают более активно.

**Физические** упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость. Под

влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и воспитывается сила воли.

При систематическом выполнении движений правильно развивается скелет детей и их мышечная система, повышается обмен веществ в организме, улучшается аппетит и усвоение пищи. Всё это обуславливает нормальный рост и развитие ребёнка: кости хорошо растут в длину, ширину и становятся более точными; мышцы увеличиваются в объёме и становятся сильнее.

Занятия гимнастикой и подвижными играми благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Дыхание становится более глубоким, объём лёгких увеличивается, грудная клетка правильно развивается. Сердечная мышца укрепляется, улучшается кровообращение, а вместе с тем и питание всех тканей тела. Очень важную роль для развития детей играет деятельность желез внутренней секреции, которые под влиянием **физических** упражнений функционируют активнее.

**Родителям следует знать**, что в результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и т. п. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованно и точнее.

## «Физкультура и оздоровление»



### *Дорогие родители!*

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура. Нередко родители обращаются к педиатрам с жалобами на то, что их дети часто болеют, вялы или слишком возбудимы, плохо спят, не прибавляют в весе. В результате беседы с родителями и осмотра ребёнка врач никаких болезней у него не выявляет, а лишь убеждается в том, что ребёнок не соблюдает правильного режима, не закаляется, мало бывает на воздухе и не занимается физкультурой.

Ежедневные физические упражнения предупреждает нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение форм ног, хорошо укрепляют весь организм и

повышают сопротивляемость его различным заболеваниям. Ведь физически крепкие дети болеют сравнительно реже и переносят заболевания значительно легче.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображение, самостоятельности. Уже в дошкольном возрасте у них следует воспитывать основные гигиенические навыки.

Разумное физическое воспитание — основа для общего развития ребёнка, так как оно содействует его нормальному росту, укреплению здоровья и формированию психики.

Маленькие дети очень подвижны. В бесчисленном количестве всевозможных движений проявляется их естественное стремление к развитию и совершенствованию своего организма. Врачебные наблюдения говорят о том, что подвижность свойственна здоровым детям, а малоподвижность, как правило, вялым, страдающим каким-нибудь недугом. К сожалению, многие родители не знают этого, нередко заставляют своих детей вести себя спокойно, подолгу сидеть на одном месте, чем задерживают их физическое и психическое развитие.

«Функция творит орган» — вот властный биологический закон, который должны знать все родители.

3-летний ребёнок многое умеет, жадно тянется ко всему новому, очень подвижен. Иногда родителям кажется, что их ребёнок подвижен сверх меры, однако не следует ограничивать потребность в движении, надо использовать её формирования жизненно необходимых навыков, укрепления здоровья и воспитания. Ребёнка надо начинать одеваться, складывать и убирать свои игрушки, помня при этом, что дети учатся играя.

Именно в играх они вступают в разные, иногда сложные отношения со своими сверстниками, проявляя ловкость, смелость, сообразительность. Важно умело подбирать подвижные игры, стремясь развивать у ребёнка те качества, которые у него наиболее слабо развиты. Детям 4 лет становится

доступным освоение элементарных спортивных навыков, таких, как ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, чему родители должны уделять постоянное внимание.

Различные физические упражнения и особенно игры, которыми так увлекаются дети, прежде всего, благоприятно влияют на их умственное развитие, на деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создаётся бодрое, жизнерадостное настроение, и все жизненные процессы в организме протекают более активно.

Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и воспитывается сила воли.

При систематическом выполнении движений правильно развивается скелет детей и их мышечная система, повышается обмен веществ в организме, улучшается аппетит и усвоение пищи. Всё это обуславливает нормальный рост и развитие ребёнка: кости хорошо растут в длину, ширину и становятся более точными; мышцы увеличиваются в объёме и становятся сильнее.

Занятия гимнастикой и подвижными играми благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Дыхание становится более глубоким, объём лёгких увеличивается, грудная клетка правильно развивается. Сердечная мышца укрепляется, улучшается кровообращение, а вместе с тем и питание всех тканей тела. Очень важную роль для развития детей играет деятельность желез внутренней секреции, которые под влиянием физических упражнений функционируют активнее.

Родителям следует знать, что в результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и т. п. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованно и точнее.

## «Как выбрать вид спорта?»



Движение детям необходимо. Но, к сожалению, реальность такова, что с каждым годом все меньше и меньше малышей приходят в спорт.

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки! Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск. Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

- у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);
- более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;

- от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения;
- 40% детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно? В поисках решения проблемы физической подготовки мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности малыша остаются на заднем плане в угоду родительским амбициям. Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая – это вам, скорее всего, подскажут приятельницы, либо, изучив газеты или Интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт. Главная проблема другого рода – какой вид спорта выбрать. Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, по счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.

### **Командные игры**

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться для перечисления всех видов. Отметим только, что несмотря на то, что понятие спортивного равноправия в области командного спорта никто не отменял, тем не менее существуют определенные ограничения для представительниц слабого пола. Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».

### **Водные виды спорта**

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

### **Гимнастика**

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с 3 лет.

Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И она из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично – у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта.

Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

### **Фигурное катание**

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется

жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

### **Теннис**

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта – не из дешевых. Кроме того,

теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

### **Боевые искусства**

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это неудивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.

### **Танцы**

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. К танцам относятся: спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев. Кто знает, может, это призвание вашего ребенка?

**Это очень важно!**

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему чаду.

Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проведя в секции, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение, прежде всего игры.

А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.

Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!

## «Летние виды спорта»



Теплое время года предоставляет неограниченные возможности для спортивного воспитания. Бегать, резвиться, наслаждаться летними деньками – это ли не полноценный отдых во время каникул? А если он еще и развивает физически – можно ли желать большего? Проблемы с выбором летнего вида спорта для детей вряд ли возникнут, ведь их достаточно много:

Футбол, баскетбол, волейбол. Все эти командные игры учат малыша не только выносливости, но воспитывают в нем навыки взаимодействия в коллективе. Нужно учесть единственное: несмотря на стремление к равноправию, некоторые ограничения для представительниц прекрасного пола в этих видах спорта все же существуют.

- Девочкам лучше отдавать предпочтение волейболу или баскетболу,
- а вот футбол все-таки изначально считается мужским занятием.

Если говорить о профессиональных тренировках, то начинать их можно уже с 5 лет;

- Велоспорт. Ездить на двухколесном друге дети любят с самого раннего возраста. Это не только весело и интересно, такая двигательная активность благотворно влияет на абсолютно все системы организма.

Правда, нужно быть готовыми к тому, что велоспорт травмоопасен, потому не забудьте подготовить ребенка, обеспечив его защитной экипировкой;

- Теннис. Дети, занимающиеся этим элитным видом спорта, хорошо развиваются физически, имеют отличную координацию и ловкость.

Кроме того, регулярные занятия способствуют развитию такого

полезного для жизни качества, как умение ставить перед собой цель и настойчиво ее добиваться. Да, направление это нельзя назвать дешевым, и халатно относиться к нему не получится, ведь тренироваться придется не менее 2-3 раз в неделю. Кроме того, нужно учесть один нюанс: в последнее время медицина стала негативно относиться к занятиям теннисом теми детьми, у которых есть проблемы с осанкой.

Определяясь, каким видом спорта заняться ребенку, не забывайте о мнении самого малыша. На чем бы он ни остановил свой выбор, польза для детского здоровья будет огромной. Важно, чтобы вашему чаду нравились тренировки.

Не стоит забывать старую истину: успеха добивается только тот,  
кто занимается любимым делом.

## «Значение и организация утренней гимнастики в семье»



Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! Попробуем вам доказать, что вы не правы.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого.

Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети.

В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика — это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Утренняя гимнастика должна проводиться **систематически**. Тогда ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы

пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если

комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.

Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

***Уважаемые родители! Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.***

## «Физическое воспитание детей в семье»



Прежде всего, родители должны видеть, как важно, чтобы занятия физической культурой являлись традицией не только в детском саду, но и дома. Совместные занятия физической культурой и игры взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение, они помогают повысить авторитет взрослых, являются сильнейшим стимулом к повседневным занятиям физическими упражнениями.

К сожалению, есть взрослые, считающие физические упражнения праздным детским увлечением, отвлекающим ребят от серьезных занятий. При таком отношении к физической культуре легко упустить важнейшие стороны в физическом развитии детей в формировании их характера, в воспитании действенного начала в сознании и поведении ребенка, что упущено в ранние годы, трудно наверстать в последующие. Поэтому-то так важно создавать бодрый ритм жизни, радостную обстановку, насыщенную разнообразными

играми и занятиями, позволяющими ребенку всесторонне проявлять свои дарования.

Физические упражнения должны проводиться систематически. Утром, после подъема, ребенок должен обязательно проделать несколько упражнений. Можно проводить их и в другое время: на прогулке, после сна, лучше всего, конечно, на улице. Физические упражнения не следует проводить сразу же после приема пищи. Промежуток между едой и занятиями должен быть не менее 30 минут. Не следует проводить физические упражнения позже, чем за 1,5-2 часа до ночного сна.

Не рекомендуется проводить с ребятами вечером шумные, слишком возбуждающие их игры и упражнения, так как к концу дня дети устают; кроме того, это неблагоприятно сказывается на нервной системе ребенка, в результате чего он долго не засыпает или спит беспокойно. Если проводить подвижные игры или упражнения перед сном, то надо выбирать спокойные, не требующие от детей большого напряжения. Не рекомендуются, например, в это время игры с прыжками, бегом, ловлей.

Методика и дозировка физических упражнений, их подбор в каждом конкретном случае определяется общим самочувствием ребенка, его возрастом и подготовленностью. Если в семье есть дети разного возраста, например 3 и 5 лет, то можно заниматься с ними одновременно. Но, приступая к физическим упражнениям, нужно начинать с более легких, выполняемых без труда младшим ребенком. Однако в этом случае надо обеспечить старшему ребенку достаточную нагрузку. Например, при выполнении комплекса утренней гимнастики повторить со старшим ребенком каждое упражнение большее число раз, дать дополнительные двигательные задания. При проведении игр и физических упражнений в другое время дня больше возможностей подходить к детям индивидуально, более дифференцированно подбирать упражнения соответственно возрасту, регулировать их дозировку.

Занимаясь физическими упражнениями с детьми, необходимо тщательно следить за их самочувствием, обращать внимание на внешний вид, поведение,

аппетит, сон. В процессе физических упражнений у ребенка участится дыхание, покраснеет лицо, он немного вспотеет. Все это естественные признаки легкого возбуждения и утомления от активной мышечной деятельности. Настроение при этом у ребенка остается ровным и спокойным, он бодр и жизнерадостен. Если ребенка перегрузить слишком большим количеством сложных для него физических упражнений, может появиться неуравновешенность, отсутствие аппетита, нарушение сна. В этом случае необходимо снизить нагрузку, а иногда даже временно прекратить занятия.

Двигательная деятельность дошкольников нуждается в постоянном контроле взрослых. Маленькие дети не умеют еще оценивать свои силы и возможности. Увлечшись шумной игрой в мяч или прыжками со скакалкой, они готовы бегать и прыгать до полного изнеможения.

Родители должны помочь детям правильно чередовать в течение дня различные виды деятельности. После подвижных игр нужно предложить детям заняться спокойной деятельностью - почитать, порисовать, соорудить что-нибудь из «Лего», помочь маме по хозяйству и т.д. Чересчур спокойных детей, не любящих двигаться, следует побуждать к активным действиям, придумывать для них специальные задания, поручения, чаще привлекать их к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Не удивляйтесь, если ребенок 3-4 лет, поиграв немного в подвижную игру, быстро потеряет к ней интерес и будет стремиться к какому-либо другому занятию.

Очень важно во время игр и упражнений чаще напоминать детям, чтобы они не сутулились, не опускали голову, не шаркали ногами по полу во время ходьбы. Все это необходимо для формирования правильной осанки, легкой походки. Постоянно надо следить за тем, чтобы выполняя физические упражнения, дети не задерживали дыхание, а дышали равномерно, сочетая дыхание с движениями. Равномерное распределение мышечной нагрузки на все части тела, постоянная смена движений рук, ног и туловища имеют большое значение для нормального физического развития. Необходимы также чередования легких упражнений с более трудными, небольшие паузы для

отдыха. Нагрузка во время физических упражнений и игр должна возрастать постепенно, как и число повторений упражнений. Чем труднее упражнение для ребенка, тем меньшее число раз надо его повторять. Постепенно следует увеличивать и дальность пешеходных и лыжных прогулок, длительность катания на коньках и велосипеде, время пребывания детей в воде при купании и плавании.

Прежде чем приступать к регулярным физическим упражнениям с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, необходимо посоветоваться с врачом. Дети, перенесшие серьезные заболевания или слабые, болезненные, нуждаются в особенно тщательно продуманном подборе упражнений и их дозировке. Физические упражнения помогут организму ослабленного ребенка быстро окрепнуть и правильно развиваться.

Прежде чем заниматься с детьми физическими упражнениями, родители должны внимательно ознакомиться с ними, по несколько раз выполнить их, чтобы суметь правильно показать и упражнение ребенку и предъявить ему необходимые требования.

Чем меньше дети, тем большую роль занимает показ в обучении. Чтобы малыши хорошо и быстро восприняли упражнения, их необходимо выполнять при показе правильно, четко, красиво. Показ упражнений всегда должен сопровождаться доступным объяснением. В старшем дошкольном возрасте все большее место при обучении движениям начинают занимать объяснение и словесные указания. Но и в этот период наглядность остается одним из главных методов обучения.

При показе упражнений, особенно гимнастических, взрослый, стоя лицом к ребенку, чтобы не сбивать его, должен выполнять движения в ту же сторону, что и ребенок. Например, надо показать упражнение: поворот вправо с отведением правой руки. Взрослый делает поворот влево и отводит в сторону левую руку.

Следует помнить, что физические упражнения приносят наибольшую пользу, если они проводятся в условиях, отвечающих основным гигиеническим

требованиям. Надо следить за порядком и чистотой в помещении, в котором проводятся гимнастические упражнения и подвижные игры. Помещение должно часто проветриваться. Очень полезно проделывать упражнения при открытом окне, форточке или фрамуге, в теплые дни на воздухе.

Одежда при выполнении физических упражнений должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений детей.

Удобнее всего, когда ребенок привыкнет к свежему воздуху, заниматься босиком. Для зимних прогулок одежда также должна быть легкой и удобной, но в то же время теплой, лучше не продуваемой.

Для успешного проведения различных физических упражнений и игр необходим соответствующий спортивный инвентарь: мячи различного диаметра, гимнастическая палка, веревки или канаты разной длины и толщины, бадминтон, лыжи, коньки для льда и роликовые коньки, летающие тарелки, кольцобросы, дарц, ракетки и мячи. Его следует хранить в чистоте и порядке. Уход за инвентарем должен быть обязанностью самих детей.

Совместными усилиями работников детского сада и родителей могут быть обеспечены благоприятные условия для полноценного физического развития детей. Их крепкое здоровье, живой и общительный характер, подготовленность к жизни в коллективе послужат хорошей наградой взрослым за их ежедневный кропотливый труд.

## «Играем вместе с ребенком на прогулке»



Ни для кого не секрет, что мозг ребенка нуждается в тренировке ничуть не меньше, чем его мышцы. Так зачем же благодатное время прогулки тратить почесзря? Вот несколько приемов совместить полезное с еще более полезным и не менее приятным и интересным.

Во время прогулки или по пути куда-нибудь, обсудите погоду или что-нибудь, попадающееся на пути и представляющее некий интерес: какое дерево только что прошли, как опознал; как называются эти цветы, почему их так назвали (тут годятся и мать – и – мачеха, и одуванчик, и незабудка...) и т.п. Память будет тренироваться, а Вы попутно получите представления о познаниях Вашего ребенка об окружающем мире.

Играя – учись! Здесь возможны варианты по уровню сложности:

- разноцветная прогулка – для самых маленьких. Нужно назвать все объекты определенного цвета (например, красного), попадающиеся по дороге;

- для дошкольников 4-5-летнего возраста можно предложить назвать предметы определенной формы, которые встречаются (например, назвать

все квадратное);

- для старших дошколят и подготовишек задание посложнее: перечислить все объекты, названия которых начинаются на определенную букву.

Почаще посещайте зоопарк. Знания детей об окружающем мире пополняются стремительно, каждый поход в зоопарк для маленького человечка – хорошая возможность учиться наблюдать. Каждый раз он приходит туда с новым объемом знаний о животных, накопившимся за время отсутствия, а уходит с еще большим. Но только, пожалуйста, не стремитесь за раз обойти весь зоопарк – этим Вы утомите своего ребенка. Лучше – меньше, да лучше!

### **Подвижные игры на свежем воздухе**

Возможно, в парк вы отправились целой компанией. Предложите детворе поиграть в традиционные народные игры.

#### **«Горелки»:**

«Горящий» смотрит на небо и поет:

Гори – гори ясно, чтобы не  
погасло. Раз, два, смело, глянь на  
небо – Звезды горят, журавли  
кричат:

«Гу–гу–гу, убегу! Гу–гу–гу, убегу!»

В это время остальные ребята убегают и прячутся. Кого «горящий» найдет и стукнет по спине – тому и «гореть».

#### **«Золотые ворота»:**

На земле рисуют маленький кружок, в центре которого воткнута ветка березы. Ребята, взявшись за руки, выстраиваются парами друг за другом. Подняв руки вверх, образуют «золотые ворота».

Поют:

Идет матушка –  
весна, Отворяй-ка

ворота.

Первый март

пришел, Белый снег

сошел.

А за ним – и апрель

Отворил окно и

дверь.

А уж как пришел и май –

Солнце в терем

приглашай!

Участник, оставшийся без пары, идет в «ворота» и ребром ладони разъединяет руки любой из пар. Ребята, стоящие в ней, в разные стороны бегут к кружку. Тот, кто выдернет ветку, прошел в ворота. Неудачник встает в пару с водящим впереди всех.

Неплохо бы совместить беготню с тренировкой памяти. ***Игра «Раз, два, три – к березе беги!»*** подходит для этого как нельзя лучше.

Ведущий говорит: «Раз, два, три – к березе (к дубу тополи и т.п.) беги!» Дети должны прибежать к дереву названной породы. Эту же игру можно применять для кустарников или цветов.

Изучать и запоминать стороны света тоже лучше всего в действии. Так, можно с помощью словесных указаний, устно или по карте (пять шагов на север, три на юг...)

«довести» собеседника до заранее спрятанного «клада».

Возможно, кому-то понравится изображать какое-то животное, его голос. Тут уже все зависит от Вашей фантазии. Но и о правилах приличия тоже забывать не стоит. Напомните ребенку, что кричать чересчур громко и ползать на коленках по грязи неприлично.

Осенью созревают семена клена и ясеня. Сравните, рассмотрите их. А потом запустите их в полет и побольше – детям это ужасно нравится. А заодно вместе подумайте, для чего природа «придумала» семенам такие крылышки.

## **«Родители – лучший пример в семье или как приучить ребенка к зарядке»**



В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых - родителей, воспитателей, старших их братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре, поэтому они, например, и не убегают от Ловишки, а бегут ему навстречу. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например при катании и бросании мяча старшему, пролезание в обруч, который держит мама. Важным для малышей оказывается мотив эмоциональной привлекательности — красивый яркий обруч, звучащая погремушка.

Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать битой в городки. Здесь важен и наглядный результат -попал в корзину, подпрыгнул и достал до ленточки, влез до верхалестницы.

Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные — туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях

«Всей семьей — на старт». У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями.

Роль взрослого — не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, например ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой.

## «Физкультура вместе с мамой»



Чем лучше мы научим детей радоваться движению, тем лучше подготовим их к самостоятельной жизни.

Ученые считают: Движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека.

Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым.

Движения развивают ребенка физически, умственно, эстетически и нравственно.

Как заинтересовать ребенка. Личный пример родителей – лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре. Очень важен эмоциональный фон занятий. Если похвалила мама, значит - все получилось здорово. Больше улыбайтесь и шутите.

Включите хорошую музыку, она создает настроение и задает ритм.

### Упражнения дома:

1. Взять малыша за ручки и делать простые приседания. А затем представьте себя танцорами, приседая, выставляйте ногу вперед с упором

на пятку. Это улучшает координацию движений и осанку.

2. Встать напротив малыша и катать обруч друг другу. Это упражнение доставляет большую радость ребенку и разрабатывает плечевой пояс.

3. Сесть напротив малыша, широко расставив ноги, и катать мяч. Потом перейти к более сложному – катанию двух мячей, чтобы мячи не сталкивались. Это упражнение на растяжку.

4. Мама становится на коврик рядом с ребенком. Она показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ней. Необходимо обращать внимание ребенка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

5. «Мишка» - ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены.

6. «Гусь» - ходьба на пятках, руки в стороны - вниз.

7. «Лисичка» - плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню.

8. «Шагаем по дорожке» - ходьба вслед за мамой по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур.

Очень интересный способ приучить ребенка делать зарядку — придумывать сказки. Главное при этом всячески подбадривать и хвалить его за малейшие успехи.

Упражнений не должно быть слишком много. Помним, главное в утренней гимнастике получить заряд бодрости и отличного настроения на предстоящий день.

Для начала пошагайте на месте. Поднимаем руки вверх — делаем глубокий вдох, опускаем руки — выдох. Повторим 10 раз.

Разминаем шею, качаем головой из стороны в сторону, как часы “тик-так”, “тик-так”, а потом вперед -назад. Тоже 10 раз.

Переходим к наклонам туловища. Руки на поясе. Покачаемся из стороны в сторону, затем вперед - назад, как Ванька-встанька. Повторим по 10 раз.

Превращаемся в мельницу и машем руками, поочередно касаясь носков то левой, то правой ноги. Повторим 10 раз.

Покрутим бедрами, сделаем “восьмерку”. По 5 раз.

Разминаем ноги, начинаем приседать. Повторим 5-6 раз.

Теперь поднимаемся на носочки и тянемся руками до потолка. Выше, еще выше! Молодцы!

Теперь встряхнемся всем телом, как мокрая собака и можно бежать в ванную умываться. Зарядка окончена.

И еще немаловажный момент, занятия утренней гимнастикой должны занимать минут 10-15, не больше. Как видите, заниматься зарядкой вместе с детьми совсем не сложно, а очень даже весело и интересно. Главное, что проведенное вместе время поможет развить гибкость и выносливость вас и ваших детей, а также укрепит здоровье.

А у вас, получается, делать зарядку вместе с детьми?

**Играйте, экспериментируйте!**

## «Зарядка – это весело!»



Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним! Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится» – значит так оно и есть!

- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

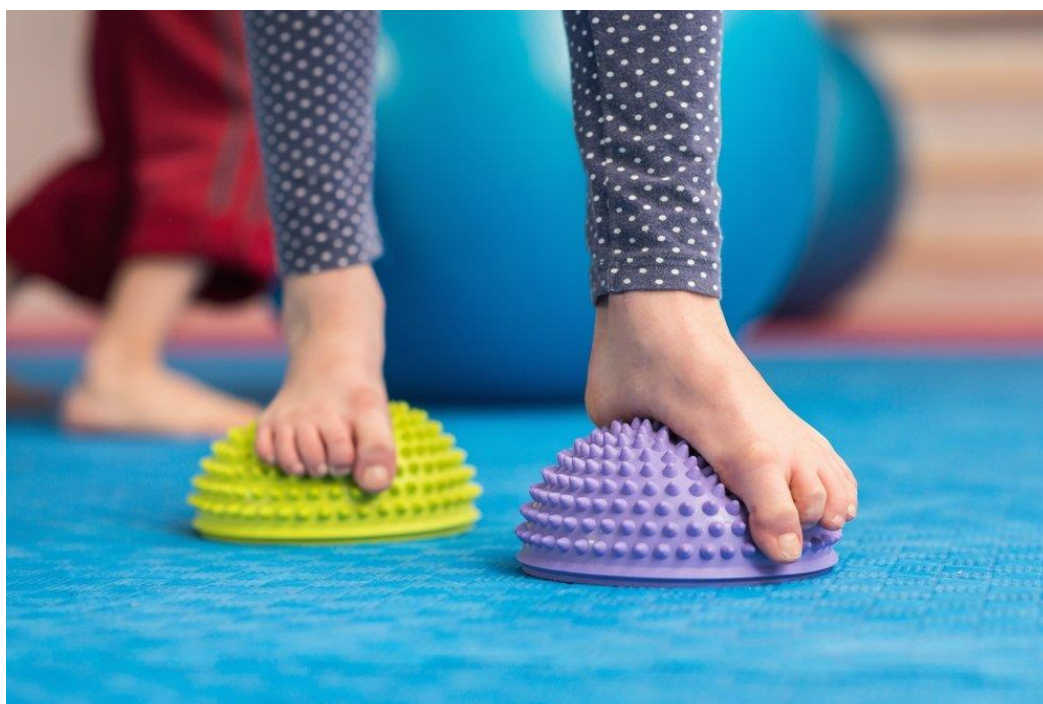
3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

***Каждый день зарядку делай,  
Будешь ловкий, быстрый, смелый!***

## «Профилактика плоскостопия»



Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома. Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5-2 сантиметра. Дети страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви. Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые

являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности. Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх. Главное назначение корректирующих упражнений – активное бронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно - мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх. Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

#### Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче, с опорой на стул или, балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

**Здоровья Вам и вашим детям!**