



Памятка для родителей

**Упражнения,
для профилактики
плоскостопия**

Здоров будешь - все добудешь.





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.)

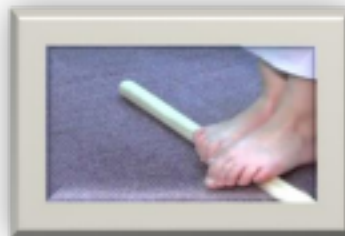
2. Из положения сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).

3. Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой

4. Ходить по гимнастической палке,

лежащей на полу, боком приставным шагом.

5. Ходить



на внешней стороне стопы.

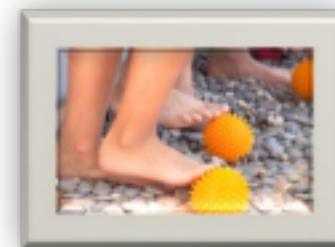
6. «Мельница»: сидя на коврик (ноги вытянуты вперёд), производить круговые движения ступнями в разных направлениях.

7. «Художник»: рисовать карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.



8. «Утюжки»: сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голням, затем круговые движения.

9. Попеременно катать ногами деревянные или резиновые шипованные мячи (валики) в течение трёх минут





**Советы родителям
по предупреждению
нарушения
осанки у детей**

Здоровому все здорово.





Осанка – привычное положение тела ребенка, его манера держаться. Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и помогает избегать 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**

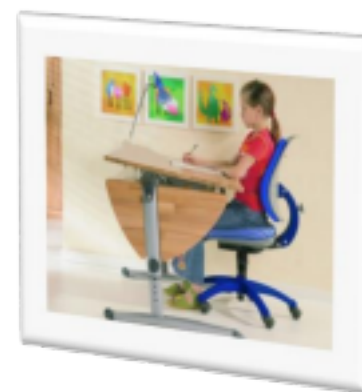
рекомендаций:

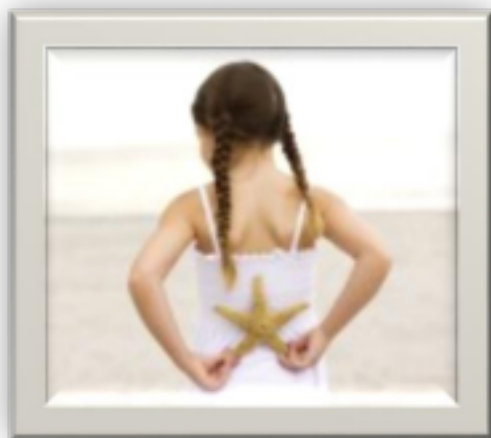
Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.

- *Необходимо, чтобы мебель соответствовала росту ребенка.*
- *Высота стола должна быть выше локтя ребёнка, стоящего с опущенными 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*

Инструктор по физической культуре Брежнева Л.С.

Для формирования правильной осанки у детей, а также профилактики её нарушений в процессе занятий утренней гимнастикой, физической культурой и во время физкультурминуток 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.

