



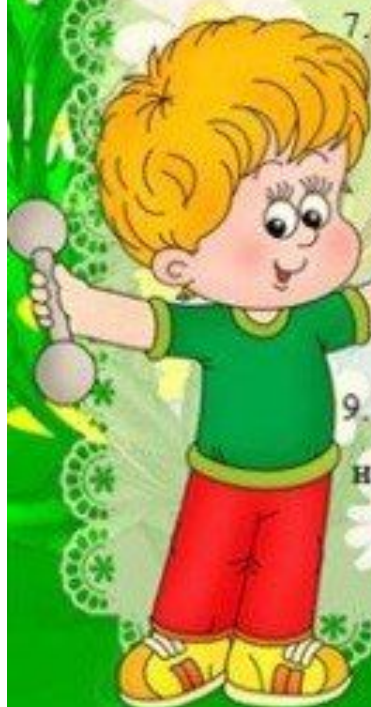
## Консультация для родителей по плоскостопию

### ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка.

#### УПРОЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СВОДА 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. Ходьба на носках по наклонной плоскости – медленно, повторить 10 раз.
4. Ходьба по палке (так же, как упражнение 3).
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой – повторить 2-5 раз.
6. Катание обруча пальцами ног так же поочередно – в течение 2-3 минут.
7. Приседание на гимнастической палке по поперечным сводам стопы, медленно, с опорой на стул – повторить 3-8 раз.
8. Приседание на мяче, медленно, с опорой на стул или балансируя разведёнными в сторону руками – повторить 8-10 раз.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении «сидя» на стуле, в среднем темпе – повторить 10-30 раз.





## Упражнения рекомендуемые детям плоскостопием.



- Ходьба летом босиком по камешкам, по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику, топтание в тазике наполненном раскрывшимися еловыми шишками.
- Собираение пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить соревнование кто больше соберет на свой коврик шариков.
- Из положения сидя на полу придвигать пальцами ног под пятки разложенный на полу платок.
- Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
- Хождение по гимнастической палке, боком приставным шагом.
- Хождение на внешней стороне стопы.



# Комплекс упражнений при профилактике плоскостопия



1) Упражнение «Окно».



5) Упражнение «Маляр».



2) Упражнение «Каток»



6) Упражнение «Мельница».



3) Упражнение «Разбойник».



7) Упражнение «Барабанщик».

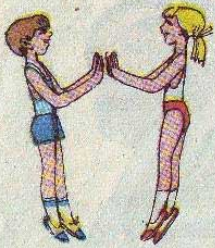


4) Упражнение «Гусеница».

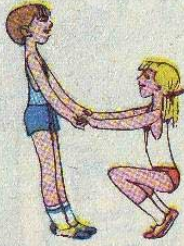


8) Упражнение «Ходжение на пятках».

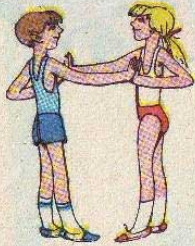
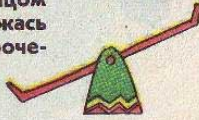




1. «Похлопаем в ладоши». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, подскакиваем на двух ногах: подскок-хлопок, подскок и хлопок в ладоши друг другу, подскок-хлопок, подскок и хлопок за спиной.



2. «Качели». Стоя лицом друг к другу и держась за руки, делаем поочерёдные приседания.



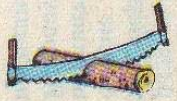
3. «Пружинка». Стоя рядом на расстоянии согнутых рук и упираясь ладонями, сгибаем и разгибаем руки.



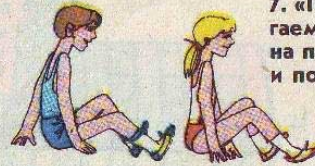
4. «Ласточка». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, возьмёмся за руки. Поочерёдно то на одной, то на другой ноге делаем «ласточку».



5. «Велосипед». Сядем на пол, упираясь ногами, и поочерёдно сгибаем и разгибаем ноги.



6. «Пила». Упражнение выполняется в том же исходном положении, что и предыдущее. Одновременно сгибаем ноги и разгибаем.



7. «Гусеница». Кто быстрее! Продвигаемся вперёд, затем назад, сидя на полу. Можно слегка сгибать ноги и помогать себе руками.



8. «Мячик». Упражнение выполняется по очереди. Вы стоите, а ваш партнёр, присев, подскакивает, при этом вы рукой слегка касаетесь его головы. А потом поменяйтесь ролями.



Все упражнения повторяйте 6—8 раз.



*Уважаемые родители!  
Предлагаем вашим детям  
комплекс дыхательной  
гимнастики после сна.*

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вздох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят, при этом громко произносить "сссс!сссс!". Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.



Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться. Подняться на носки - вдох, выпрямить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести "у-х-х". Повторить 4-5 раз.

## Трубач.

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох с громким пронзительным звуком "ф-ф-ф".  
Повторить 4-5 раз.



## Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам, выдыхая воздух, произносить "ку-ка-ре-ку".  
Повторить 5-6 раз



## Каша кипит.

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох - опуская грудь и выпячивая живот, при выдохе громко произносить "ф-ф-ф". Повторить 3-4 раза.



## Часики.

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед-назад произносить "тик-так-тик-так"  
Повторить 10-12 раз.







Консультация инструктора  
по физической культуре и спорту

## Проблемы плоскостопия

Плоскостопие чаще встречается у физически ослабленных детей. Оно отрицательно сказывается на функционировании позвоночника, осанке и на общем состоянии организма ребенка.

*Для профилактики плоскостопия мы рекомендуем игровые упражнения:*

### «Ловкие ноги»

Ребенок сидит на ковре, руками упор сзади. На полу с права от него лежит платочек. Ребенку предлагается пальцами ног перенести платок влево (упражнение можно повторить 2 – 4 раза).

### «Карлики – великаны»

Ребенок стоит. На сигнал: «великаны» он идет на носках; на сигнал: «карлики» - в полуприсяде.



### «Лошадка»

Ребенок шагает, подражая ходу лошади (шагом, рысью, галопом), и прищелкивая языком.







## Памятка

### Десять советов родителям по оздоровлению детей

1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.
2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых, соблюдая режим.
4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений.
5. Научите детей правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами - солнцем, воздухом и водой.
6. Помните, что в движении жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.
7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний.
9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.
10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.





# Физическое развитие ребенка в домашних условиях

Все родители хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать как можно раньше, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально.





# Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у своих детей



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ВАШ.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день.
6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.



7. Не бывает плохих детей,



бывают плохие поступки.

8. Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания

СОЛНЦЕ,

ВОЗДУХ и ВОДУ.

10. Помните:



простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.



11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.





## Игра в мяч

Игра в мяч развивает самые разные навыки - независимо от того, кидает ребенок мяч, ловит или пинает его.

Обычно до пяти лет дети не очень хорошо могут кидать и ловить мяч. Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию. Однако никогда не рано начинать учиться. Используйте мячи разных размеров, ловите и кидайте мяч по очереди. Не используйте тяжелые мячи. Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте.



## Обруч



Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению - дело непростое, так что уж тут говорить о маленьком ребенке. Но ведь существует и много других игр с обручем! Например:

- \*положите обруч на пол и закидывайте в него что-нибудь;

- \*предложите ребенку использовать обруч как руль - и посмотрите, какую игру он придумает;

- \*разложите несколько обручей на полу и предложите ребенку попрыгать в них разными способами;

- \*поставьте несколько обручей на ребро, пусть ребенок проползет внутри них как по тоннелю.







# «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

Комплекс упражнений с мячом для детей 2–4 лет

**Мой веселый,  
Звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой.**

С. Маршак



- И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
  1. Поднять руки с мячом вверх над головой.
  2. Опустить мяч вниз, вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.
  1. Наклониться, коснуться мячом пола.
  2. Вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
  1. Присесть, мяч в прямых руках перед грудью.
  2. Встать, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
- И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.
- Бросание мяча вниз об пол, ловля его (2–3 раза подряд).