

## СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(консультация для родителей)

### Физкультура в детском саду.

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.



### Организация занятий по физкультуре в детском саду.

Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, – 15-30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

### Занятия по физкультуре проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» и так



далее (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик попрыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе. В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть

через барьер, бежать змейкой). Содержание занятий по физкультуре напрямую зависит от имеющегося инвентаря в спортивном зале.

### **Гимнастика в детском саду.**

Помимо непосредственно занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний.

Продолжительность утренней гимнастики – 5-10 минут. В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие ребенку возможность размять тело.



### **Физкультурная форма для детского сада.**

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно одеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.

## консультация для родителей

### ПЛОСКОСТОПИЕ. ДИАГНОСТИКА. ПРОФИЛАКТИКА.



Плоскостопие-это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро

устаёт от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т. д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку. Плоскостопие-заболевание чрезвычайно распространенное, можно сказать социальное. Чтобы убедиться в этом, достаточно поговорить с родственниками и знакомыми: «на каждом шагу» слышны жалобы на боли в стопах, мышцах голени, в коленных и даже тазобедренных суставах. Самая распространенная причина этих болей - уплощение стоп. А если обратить внимание на обувь, как быстро она снашивается и каким образом, можно получить дополнительную информацию. Проявление плоскостопия каждый объясняет по-своему: одни - наследственностью, другие - плохим питанием, неподходящей обувью, сидячим образом жизни или, наоборот, излишней нагрузкой на ноги, но мало кто понимает, что основная причина- это неправильное физическое развитие в годы раннего детства. Врожденное плоскостопие, особенно грубые его формы, врожденная косолапость определяются ортопедами еще в первые дни жизни ребенка и требуют ортопедического и даже хирургического лечения, однако такие заболевания встречаются достаточно редко. Чаще всего дефекты стоп развиваются медленно, годами, и следовательно, их можно предупредить.

Самым эффективным средством предупреждения плоскостопия является общее оздоровление ребенка, правильное и своевременное развитие у него различных двигательных навыков. Массаж и гимнастика, проводимые в раннем возрасте замечательно укрепляют детский организм, улучшают обмен веществ, способствуют развитию всех органов и систем, особенно

костно-мышечного аппарата, и таким образом хорошо подготавливают ребенка к предстоящим нагрузкам.

## **ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ОБУВИ**

Правильно подобранная, удобная обувь очень важна для нормального развития стоп ребенка, для профилактики плоскостопия.

Тесная обувь, так же как и слишком свободная, вредна и даже может быть причиной некоторых заболеваний стоп. Короткая и узкая обувь ограничивает движение в суставах, почти полностью исключает подвижность пальцев, приводит к их искривлению, врастанию ногтей, а также нарушает потоотделение и кровообращение. Поэтому ноги в тесной обуви



быстро замерзают, а холодные стопы - частая причина простудных заболеваний, воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре. Слишком широкая и свободная обувь приводит к смещению стопы при движении, в результате чего возможны подвывихи в голеностопном суставе, нарушается походка. Для того чтобы подобрать обувь, необходимо правильно определить размер стопы ребенка. Следует учитывать, что размер стопы при нагрузке увеличивается, как в длину, так и ширину. Измеряйте размер стопы только у стоящего ребенка.

Размер стопы определяется ее длиной, выраженной в миллиметрах. При покупке новой обуви обратите внимание на задник, он должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Особенно это важно для часто болеющих, ослабленных детей с признаками рахита, с искривлением ног. Таким детям лучше покупать высокие ботинки, которые надежно фиксируют голеностопные суставы. На лето можно подобрать туфли или сандалии с жестким и высоким задником на шнурках или с ремешком. Подошва-это тоже очень важно - должна быть эластичной, чтобы не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Кроме того, необходим маленький, высотой 2-3 см. каблучок.

Таким образом, подбор обуви дело крайне ответственное. Не забывайте, что нога ребенка растет очень быстро, поэтому необходимо ее

измерять не реже 1 раза в 2-3 месяца, чтобы вовремя заметить изменения и подобрать новую обувь. Родители должны помнить, что плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных стоп ребенка.

Внимание на стопы следует обращать буквально с рождения. Нельзя стеснять их тесными носками, тугими ползунками, не желательно детям до года надевать ботинки. Свободные, неограниченные движения способствует правильному развитию мышц, связок и костей, что, в конечном итоге, определяет строение и форму стоп. Общеразвивающие упражнения, массаж и плавание, не теряют своего значения и в 3 года и в 5 лет.

Очень полезно предоставлять малышу возможность ходить босиком: летом - по земле, траве, песку или гальке, дома- по полу, по коврикам с рельефными поверхностями. Хорошо, если ребенок лазает босиком по шведской стенке, по лесенкам.

Во время прогулок не ограничивайте ребенка в движении, не вынуждайте его стоять рядом с вами в ожидании транспорта или во время долгой беседы, со случайно встреченной приятельницей. Стопы даны человеку для передвижения, а не для стояния. Однако если ребенок жалуется на усталость и боли в ногах после игры или прогулки, следует побеспокоиться и обратиться к ортопеду для квалифицированного осмотра. Именно эта боль, усталость или онемение указывает на снижение выносливости стоп - начало заболевания. Если родители не обращают внимание на жалобы и не принимают своевременных мер - появляется плоскостопие. К сожалению, современные городские дети очень мало двигаются. И как результат - общее ослабление организма, недостаточное развитие кровеносной и дыхательной систем, нервное истощение, деформации скелета.

## УХОД ЗА СТОПАМИ

Залогом здоровья стоп является правильный гигиенический уход за ними. Ежедневно перед сном необходимо мыть ребенку ноги теплой водой с мылом. Затем тщательно вытирать их до суха, особенно-межпальцевые промежутки.



Ногти обрезать следует не реже одного раза в две недели. Лучше это делать после общей ванны или после мытья ног. Ногти надо обрезать поперек, не округляя их по бокам. Никогда не обрезайте их до предела, до

ногтевого ложа, это чревато развитием вросших ногтей. Иногда можно устраивать ребенку «морские ванны». Морская соль, растворенная в воде, оказывает благотворное воздействие на стопы. Налейте «морской воды» в ванну так, чтобы она закрывала щиколотки, и позвольте ребенку походить по дну ванны. Для большего эффекта можно на дно ванны постелить рельефный коврик или насыпать гальку.

Желательно, ежедневно проводить с детьми умеренные упражнения мышц ног и стоп: ходьбу на носках, наружных краях стоп, по наклонной плоскости, катание мяча и обруча ногами, приседание стоя на палке. Длительность упражнений 10 - 25 мин, в зависимости от возраста. Хорошо укрепляет стопу ежедневные прохладные ванны с последующим массажем.



Давайте вместе будем бороться за здоровье наших детей! Желаящим я предлагаю комплексы упражнений.

## ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнения без предмета. Подниматься на носках и опускаться на стопы. *(4-5 подходов по 6-8 раз)*
2. Одна стопа потирает другую. *(4-5 подходов по 6-8 раз)*
3. Сгибать и разгибать пальцы, сидя и лежа *(4-5 подходов по 6-8 раз)*
4. Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо. *(3-4 раза 10 вращений вовнутрь и 10 наружу)*
5. Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. *(3-4 раза по 3-4 подхода)*
6. Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц. *(4-5 раз по 3-4 подхода)*
7. Ходьба на носках, на пятках и наружных краях стопы. *(4-5 раз по 3-4 подхода)*
8. Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку. *(8-10 м. 3-4 раза)*
9. Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с передвижением. *(80-100 прыжков 3-4 раза)*
10. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке - массажеру. *(80-100 прыжков 3-4 раза)*
11. Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их. *(5-6*

*предметов каждой ногой по 3-4 раза)*

12. Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и др. предметов в различных направлениях. *(4-5 подходов по 3-4 раза)*
13. Стоять на деревянных дощечках - шаблонах с отпечатками стоп, правильно ставить стопу. *(4-5 подходов по 3-4 раза)*

### УПРАЖНЕНИЯ НА ПОСОБИЯХ

14. Ходьба по ступенькам с помощью воспитателя и без него.

15. Ходьба босиком по рейкам, по рейке-качалке, положенной выпуклой стороной вниз.

16. Ходьба по ребристой доске, расположенной на полу, и по наклонной ребристой доске. *(3-4 раза)*

### УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ ПОСОБИЯ

17. Ходьба по гладкой наклонной доске вверх - вниз.
18. Ходьба по прямой и наклонной дорожке с отпечатками стоп. Постепенно увеличивая наклон. *(4-5 раз)*
19. Ходьба через ступеньки лестницы в медленном и быстром темпе.

## «Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд»

*И. п.* - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пол не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

*И. п.* - стоя, на внешней стороне стопы, руки на пояс. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, крутясь на месте вправо и влево .

3. «Смеющийся сурок»

*И.п.*- стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

4. «Обезьянки - непоседы»



*И.п.*- сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6 - сесть; 7-8 - и.п.

5. «Резвые зайчата»

*И.п.*- стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках.

Для каждого занятия выбирают три - пять упражнений для выработки правильной осанки, столько же - на расслабление, растягивание и укрепление определенных мышц и т.п. - В зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

## **Упражнения для выработки навыка правильной осанки.**

*И.п.*—стоя спиной к стене.

1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.

2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).

3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).

4. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох).

5. Закрыть глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.

6. Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.

7. Сделать один - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.

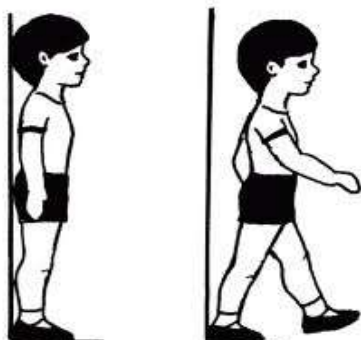
8. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в ил.

Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к



стене.

Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника - выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это трудная задача не столько для ребенка, сколько для



родителей и педагогов. Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях - у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребенка. Всем остальным необходимо:

- обеспечить условия для формирования правильной осанки;
- знать, что такое правильная осанка, как именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь;
- сознательно и бережно относиться к своему здоровью и одной из главных его опор - позвоночнику;
- доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений.

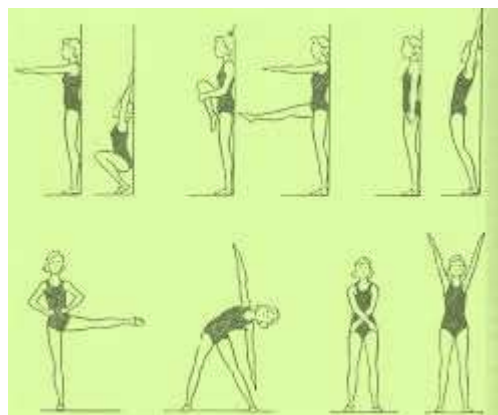
## ***Упражнения на ощущение правильной осанки.***

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, всего тела. В этом случае полезны следующие упражнения.

1. *И.п.* - стать спиной к стене в основной стойке, так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

2. *И.п.* - то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

3. *И.п.* - то же. Сделать шаг вперед,



повернуться на 360°, выпрямиться, вернуться к стенке.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) - необходимое условие для нормального развития опорно-двигательного аппарата.

### **Советы родителям по физическому воспитанию детей**

**Совет 1:** Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию и развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физическому воспитанию, так будет относиться к нему и ваш ребенок.

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

**Совет 3:** Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает и не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4:** Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5:** Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

**Совет 6:** Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7:** Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8:** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду».

**Совет 9:** Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре и воспитанию исподволь, собственным примером.

**Совет 10:** Три незыблемых закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.

