**Рекомендации для родителей по укреплению здоровья детей**

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

Упражнения для укрепления мышц способствуют профилактике плоскостопия. Предупреждением плоскостопия занимаются с раннего возраста. Для этого используют разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, физическими упражнениями, а также специальные мероприятия для укрепления стопы.

В целях профилактики плоскостопия хороший эффект дают упражнения:

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).

Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.

Ходьба по ребристой доске.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

Ходьба боком по палке, по толстому шнуру.

Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.

Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.

Катать палку (диаметром 3см) вперед-назад.

Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

Подняться на носки и выполнять приседание, держась за опору.

Рекомендуются упражнения в положении сидя, упор руками сзади: захватывать пальцами ног предметы (палочки, шарики, шнур), перекладывать их вправо, влево; захватив внутренними сводами стоп предмет покрупнее – кеглю, мяч, подтянуть его к себе, передать сидящему рядом. После сна полезно, сидя, сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в стороны, поднимать ноги вверх, выполнять стопой круговые движения, массировать подъемом одной ноги другую. Для укрепления свода стопы полезно лазанье по гимнастической лестнице, канату босиком. Ходьба по доске, мостику-качалке, бревну развивает не только свод стопы, но и является хорошим средством для предупреждения косолапости и плоскостопия у детей. В зависимости от высоты наклона пособия увеличивается нагрузка на носочную часть свода стопы, свод освобождается от тяжести тела и принимает правильную форму. На узкой опоре уменьшается разворот носков наружу, сохраняется симметричность в постановке правой и левой стоп. Полезно ходить по ребристой доске, поставленной с наклоном 300 (например, на рейку гимнастической лестницы).

Лазанье по гимнастической или веревочной лесенке босиком не только укрепляет мышцы и связки стоп, пальцы ног, голеностопный сустав, но и развивает ловкость, решительность, смелость. Однако не следует переоценивать силы ребенка, необходимо исходить из его индивидуальных возможностей.

Упражнения для профилактики нарушений и коррекции осанки.

Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза детей во время занятий, труда и других видов самостоятельной деятельности.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Особое внимание надо уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения предпочтительнее выполнять из положений лежа и сидя. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозгу. Предпочтение отдавать симметричным упражнениям (повороты в стороны, взмахи правой и левой ногой или рукой). Темп выполнения большинства упражнений не быстрый, спокойный, чтобы дать возможность ребенку потянуться, выпрямиться, как говорится проработать мышцы. Одно и то же упражнение при разучивании выполнять медленно, а при его повторении - быстрее. Регулируя темп выполнения упражнений, можно обеспечивать разную нагрузку на нужные группы мышц, отдавая преимущество тем, которые нужно укреплять в данное время. В процессе выполнения физических упражнений чаще применяется произвольное дыхание: выдох совпадает с опусканием рук, хлопком, наклоном. После силовых и темповых упражнений следует проделать 2-3 глубоких вдоха с последующим выдохом. Выполнение специальных дыхательных упражнений в покое нецелесообразно, так как не вызывается потребностью организма.

Упражнения для малышей 2-3 лет чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное – вызвать у них желание двигаться активно, с удовольствием. Старшие ребята могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

**Упражнения для верхнего плечевого пояса**

И.п.: руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, посмотреть вверх, руки вниз. То же из и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

И.п.: руки на поясе. Отводить локти назад до сведения лопаток, плечи не поднимать.

И.п.: ноги на ширине ступни, руки к плечам, локти в стороны. Свести локти вперед и отвести подальше назад, держать на уровне плеч. То же из и.п. сидя, лежа на спине, руки за головой.

И.п.: руки в стороны. Опустить руки за спину, дотянуться ладонями до локтей.

И.п.: руки в замок за спиной, рывками отводить прямые руки назад. То же из и.п. сидя.

Упражнение «Растягиваем резину». И.п.: руки перед грудью, пальцы в кулаки, локти подняты. Отвести локти назад, выпрямляя руки в стороны, как бы преодолевая сопротивление. Руки согнуть перед грудью, расслабить.

И.п.: палка в руках внизу. Палку вверх, опустить за спину (прижать к углам лопаток), снова вверх и вниз.

И.п.: палка на лопатках. Палку вверх, посмотреть на нее (вдох), опустить за спину на лопатки (выдох).

И.п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной на лопатках. Наклониться вперед, одновременно поднимая палку, смотреть вперед. Стать прямо, палку за спину.

И.п.: ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках. Резким движением отвести палку назад до отказа.

И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. Прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног (выдох), выпрямиться (вдох).

И.п.: стать спиной к стене (без плинтуса) или гимнастической стенке, прижаться затылком, лопатками, ягодицами. Поднять руки вверх, коснуться стены над головой. В этом же и.п. присесть и встать.

**Упражнения для мышц живота**

Упражнение «Длинные и короткие ноги». И.п.: сидя на полу (скамейке), ноги прямые вместе, руки в упор сзади. Сгибая ноги, подтянуть их к груди и выпрямить (вместе и попеременно). То же, в положении лежа на спине.

И.п.: то же. Поднимать и опускать прямые ноги (вместе и попеременно). То же, в положении лежа на спине.

Упражнение «Велосипед». И.п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Двигать ногами, сгибая и выпрямляя их, как при езде на велосипеде (5-8 секунд). Делать перерывы для отдыха.

И.п.: то же. Садиться и ложиться (помогая руками и без помощи).

Упражнение «Ножницы». И.п.: то же. Встречные частые движения прямых ног вверх и вниз. Делать перерывы в положении лежа.

И.п.: то же. Приподнять ноги (на 10-12 см от пола под углом 300), колени не сгибать, носки оттянуть, немного подержать так и опустить; выполнять в медленном темпе. То же, зацепив носками ног за обруч.

И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, коснуться носков ног, выпрямиться. То же, из положения сидя ноги врозь.

И.п.: то же. Наклон вперед, достать правой (левой) рукой до носка левой (правой) ноги, выпрямиться. То же, из положения сидя.

Упражнение «Насос». И.п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище вправо и влево, одна рука скользит вверх до подмышечной впадины, вторая вниз по бедру. То же, сидя на скамейке, стуле.

И.п.: лежа на боку. Поднимать и опускать вверх руку и ногу. Повторить несколько раз, затем повернуться на другой бок.

Упражнение «Бревнышко». И.п.: лежа. Повернуться (покатиться) в правую, затем в левую сторону. Делать перерывы для отдыха.

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа, выпрямиться, влево, выпрямиться (вначале можно с помощью рук). То же, руки за головой. То же с мячом в руках.

И.п.: стоя на коленях, ягодицы прижать к пяткам, руки вверх. Медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся пола. Не поднимая ягодиц (они на пятках) попытаться как можно дальше вытянуть руки, потянуть спину.

Упражнение «Кошечка спит». И.п.: лежа. Повернуться на бок, согнуть ноги, подтянуть их к животу, руки согнуть, сложить ладошки вместе под голову. Вернуться в и.п. То же выполнить в другую сторону.

И.п.: лежа на животе, ноги сомкнуты, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. Приподнять голову и плечи от пола, руки отвести назад, прогнуться. Лечь в и.п., расслабиться.

Большинство приведенных упражнений выполняется как без предметов, так и с ними. Использование обручей, мячей, кубиков значительно оживляет упражнения, активизирует мышцы кисти. Детям интереснее их выполнять, а взрослому легче контролировать качество движений.