

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БЕРЕЗНЕЦОВСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «РОМАШКА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Консультация для родителей
«Растим детей здоровыми»**



**Воспитатель: Митрякина
Мария Александровна**

Березнецово 2020

Цель: Информирование родителей в необходимости физических упражнений в домашних условиях, закаливание организма и профилактика плоскостопия.

Уважаемые мамы и папы!
Вы – первые и самые важные учителя своего ребенка. Первая его школа – ваш дом – окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.

Физическая культура - залог здоровья.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре. Их следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплекс упражнений должны предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую, и быть увлекательными.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Но не все родители знают, что малышу с полутора месяцев необходимо заниматься физкультурой.

С момента рождения нормально развивающийся ребёнок стремится к движениям. В начале эти движения беспорядочные. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер : хочет достать игрушку, дотянется до мамы. Особенностью развития движений у ребёнка являются то, что движения формируются с помощью взрослого, который создаёт необходимые для этого условия .

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура. Она включает массаж и гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, а так же закаливание. Вряд ли сейчас найдётся много людей, утверждающих что можно обойтись без занятий физкультурой. Правда,

некоторые родители считают, что если ребёнок и так очень подвижный, то нет необходимости навязывать ему какие-то специальные упражнения. Это не правильно. Не следует путать движения вообще и специальные занятия гимнастикой, где мы воздействуем на определённые мышцы (на те, которые наиболее нуждаются в воздействии на данном этапе развития ребёнка) . Поэтому ребёнку необходимы специальные занятия гимнастикой.

Какие же упражнения нужны ребёнку младшего возраста? Ежедневно и через день ребёнок должен выполнять гимнастические упражнения для всех групп мышц (спины, живота, рук, ног) . Упражнения нужно делать из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя) .

Занятия не должны превышать по продолжительности для детей 3-4 лет 10-15 минут.

На 3и 4 году жизни нужно учить детей ходить по ограниченной поверхности (Например, создав узкую дорожку из бумаги на полу ; можно ходить по узкому краю ковра ; между двумя палочками, верёвками) .

На 3и 4 году жизни нужно учить детей перешагивать через разные предметы (кубики, палочки, и т.д.) . Это сделает движения ребёнка более ловкими, точными.

Постоянные упражнения пролезания в обруч, под стул укрепляет мышцы спины ребёнка. У ребёнка в этом возрасте слабый опорно –связочный аппарат стопы, поэтому нужно осторожно относиться к прыжкам в высоту, на твёрдую поверхность, но можно давать ребёнку просто попрыгать или перепрыгивать через какие-нибудь предметы.

Поэтому полезно упражнять малышей в ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске. Нужно, что бы физкультурные занятия были увлекательные для ребёнка. Не следует заставлять его заниматься, принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции .

Правильно поставленная работа по развитию движений положительно влияет на активизацию зрения и слуха. Занятия по физической культуре проводятся

3 раза в неделю через 30-40 минут после завтрака или сразу после дневного сна. Ребёнок должен одет в спортивную форму (футболка, шорты, чешки) . Все занятия по физической культуре и подвижные игры нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении, или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребёнок вольно или не вольно задерживает дыхание крайне не желательны. Заниматься с ребёнком следует постоянно, систематически. Полезно для здоровья малыша организовать двигательную деятельность утром, после завтрака. Если это не получается, надо найти удобное время, соблюдая рекомендации врачей : нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после неё, перед дневным или ночным сном.

С самого раннего детства необходимо формировать у ребёнка привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки (как полезные, так и вредные) их отношение к физической культуре. Личный пример родителей – большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребёнок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

Мы в группе утреннюю зарядку проводим регулярно, за исключением выходных и праздничных дней. Упражнения подбираем так, что бы в них чередовалась работа разных мышечных групп. Планирую 4-5 упражнений. Предлагаю больше имитационных упражнений, отражающих знакомую ему жизнь. Например : «Птички машут крыльями», «Заведём мотор», «Насос». Весь комплекс утренней гимнастики может иметь единый сюжет, например : «Прогулка в лес», «Самолёты».

В домашних условиях надо чаще выполнять упражнения в которых участвует взрослый. Взрослый должен подготовиться к проведению гимнастики с ребёнком, особенно, если предлагаются новые упражнения, которые надо разучить. Для этого следует предварительно выполнить упражнения. Важно установить последовательность упражнений, подумать, какие затруднения

могут возникнуть у ребёнка с учётом его подготовленности и состояния здоровья. Надо так же позаботиться о пособиях, музыкальном сопровождении. Особенно целесообразны под музыку ходьба, бег, поскоки. Выполнять движение под музыку, ребёнок быстрее осваивает его, кроме того, у малыша повышается интерес к движению. Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребёнка.

Закаливание. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! Некоторые мамы и папы полагают, что для того, чтобы ребенок вырос здоровым, его надо пичкать таблетками и защищать от всех возможных раздражителей вроде холода или ветра. Это заблуждение. Ребенка нужно не закрывать от них, а, наоборот, понемногу приучать с помощью закаливания. Его суть в том, что организм ребенка тренируется для того, чтобы повысить его выносливость и сопротивляемость болезням. При этом не используется никаких таблеток. Способы исключительно естественные: это воздушные, солнечные и водные процедуры. Детей начинают закаливать буквально с первых месяцев. В это время процедуры исключительно мягкие. Дети 3 лет уже более приспособленные, а потому закаливающие процедуры могут быть интенсивнее. В летнее время дети 3 лет уже вполне могут купаться в водоеме. В теплый день это идеальное место, так как на малыша одновременно действует воздух, вода и солнце. Начинайте с небольших погружений и, главное, следите за температурой воды. Она должна быть не ниже 23 °С. Также воздержитесь от купаний, если температура воздуха ниже 25°С. С 3 лет детям уже можно позволять находиться под прямыми лучами солнца. Главное, не забывать надевать панаму и делать перерывы. Учтите, что весной и в начале лета солнце активнее, в это время присутствие на солнце должно быть более дозированным.

Для укрепления иммунной системы ребенка очень полезно ходить босиком. В теплую погоду малыш может ходить по скошенной траве и

мягкой лесной подстилке из хвои и опавших листьев. В холодное время года дети не могут купаться в реке и принимать воздушные ванны на улице.

Прогулки на свежем воздухе доступны в любое время года, не стоит легкомысленно относиться к этому! Свежий воздух – основа закаливания ребенка. Не забывайте регулярно проветривать помещение, в котором находится ребенок, особенно перед сном. Пожалуй, самое популярное средство закаливания – обливание прохладной водой. Начинать водные процедуры лучше постепенно, не прибегая к резким перепадам температуры. Для начала можно приучить малыша умываться и обмывать ножки прохладной водой. При полном обливании первоначальная температура воды для ребенка 3 лет должна быть 32-33°. В дальнейшем её можно довести до 22—24°, понижая температуру на один градус раз в 3 дня. Приступать к интенсивным процедурам можно только если ребенок полностью здоров. Для ослабленных детей лучше применять более щадящие методы закаливания.

Профилактика плоскостопия.

Плоскостопие – одна из самых распространённых проблем с детскими ножками. И, несмотря на кажущуюся безобидность, проблема эта очень серьёзная. Запущенное плоскостопие чревато проблемами с разными отделами позвоночника, болями в спине и шее, болезнями суставов. Как любую болезнь, плоскостопие легче предупредить, чем вылечить. Поэтому важно не лениться, а уделять должное внимание профилактике плоскостопия у детей, начиная с самых первых дней жизни. Для того, чтобы сохранить ножки малыша здоровыми, нужно с самого рождения делать ему общеукрепляющий массаж, достаточное количество времени проводить на свежем воздухе. Необходимо озаботится подбором правильной обуви для профилактики плоскостопия у ребёнка. Обувь для ребенка должна быть из натуральных материалов, лёгкой и удобной, с жестким задником и достаточно гибкой подошвой. Также в правильной обуви всегда есть супинатор и небольшой каблучок (не больше 1,5 см).

Отдельно стоит упомянуть о том, как правильно выбрать размер обуви для ребёнка. Очень часто мамы действуют по принципу «большое – не маленькое», не думая о том, что слишком большая обувь тоже может навредить ножкам малыша. Оптимальный запас длины стельки для зимней обуви составляет 1,5 см, а для летней – 0,5 см.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия:

1. В положении сидя на стуле:

- согнуть и разогнуть пальцы ног;
- провести большим пальцем ноги по голени другой ноги снизу вверх, повторить другой ногой;
- погладить подошвой и внутренней поверхностью стопы голень другой ноги, повторить, сменив ногу;
- поставить ноги на пол под углом в 90 градусов, потянуть носки на себя, вернуться в исходное положение;
- соединить подошвы ног друг с другом;
- зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны.
- катать ногами массажный мячик или ролик;
- перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши, пуговицы, тряпочки).

2. При ходьбе:

- попеременно ходить на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;
- попеременно ходить с поджатыми и поднятыми пальцами;
- ходить по песку, гальке, траве, специальному коврику для профилактики плоскостопия.

3. В положении стоя:

- подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;
- подниматься на носочки, опускаясь на наружные своды стопы;
- приседать, не отрывая пяток от пола;
- стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.

Также полезно лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, ходить по обручу или гимнастической палке, положенным на пол.

Такая несложная гимнастика, проводимая с ребёнком, убережёт его от этой неприятной проблемы – плоскостопие.

Приучайте ребенка к выполнению зарядки с самого детства, показывая личный пример. Пусть утренняя гимнастика и закаливания будет в вашей семье хорошей ежедневной традицией!

Не забывайте о физкультуре! Она поможет вам вырастить ребёнка крепким, ловким и здоровым!
