

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №3» Ардатовского муниципального района
Нижегородской области

«Физкульт – ура! Ура! Ура!»
*(памятки, рекомендации на тему зож,
профилактики нарушения плоскостопия, осанки,
комплексы упражнений).*

Подготовила воспитатель: Шмелева Е.В.

Рекомендации для родителей «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений»

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка. Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

Памятка для родителей

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать) .

Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола) ; можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.

Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемое сколиозом. Это означает, что позвоночник у них изогнут в виде зигзага. Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно, изо дня в день, в течение двух лет выполнять специальные гимнастические упражнения. В других, более тяжелых случаях, сколиоз гимнастикой не исправишь, и больному назначают ношение специального корсета или помещают его тело в гипс на несколько месяцев. Если все эти методы не позволяют исправить искривление

позвоночника, приходится прибегнуть к операции. Поэтому так важно заниматься гимнастикой, танцами и спортом. Это поможет вам не только сохранить правильную осанку, но и избавиться от многих других заболеваний.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение.
3. Принять правильную осанку у стены, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба, медленно встать в исходное положение.

Упражнения с гимнастическими палками для формирования правильной осанки (выполнять можно совместно с детьми) .

1. Исходное положение: встать на палку серединой стопы. Перекаты на носки и на пятки (3 по 10 раз) .
2. Исходное положение: встать на палку серединой стопы. Ходьба по палке приставным шагом влево-вправо, вариант – держась пальцами ног за палку (8 раз) .
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклонить корпус вперед, прогнуть спину параллельно полу, 2 – вернуться в исходное положение. (6 раз) .
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклонить корпус вперед, прогнуть спину параллельно полу, 2 – вернуться в исходное положение.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поднять палку вверх, 2 – опустить на лопатки, 3 – поднять палку вверх, 4 – исходное положение (8 раз) .
6. Исходное положение: стоя на четвереньках. 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – опустить, 3-4 – поднять левую руку и правую ногу (8 раз) .
7. Исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка на лопатках. 1-2-3 – приседания, 4-5-6 – исходное положение (6 раз) .
8. Исходное положение: основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку вверх, отставить левую ногу назад на носок, 2 – вернуться в исходное положение, 3-4 – тоже другой ногой (8 раз) .

Гимнастика для позвоночника

1. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Левая рука и правая нога одновременно движутся в противоположных направлениях. Полное расслабление. (Выполняется 4 раза) .
2. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Правая рука и левая нога одновременно двигаются в противоположных направлениях. Полное расслабление. (Выполняется 4 раза) .

3. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Ноги сгибаем так, чтобы стопы плотно прилегали одна к другой. Руки закладываем под голову. В этом положении начинаем «ёрзать», изгибая туловище то в одну, то в другую сторону (10 раз). Подражайте рыбе, плывущей в хрустальной воде теплого озера.

4. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. «Упражнение «Змея». Ладони рук на полу под плечами. Голова упирается на подбородок. Медленно прогибаемся так, чтобы увидеть потолок. Изгибаем позвоночник, а руки не работают. Застыли в этом положении 10-15 секунд и медленно, медленно, подбородком вперед, опускаемся. Полнейшее расслабление ... Пауза приблизительно равна по времени упражнению и может быть даже дольше (4 раза) .

5. Упражнение «Кошечка», знакомое многим с детства. Встаем на четвереньки и воображаем, что мы кошки, и подлезаем под забор. Руки сгибаем в локтях, грудь приближается к полу, позвоночник изгибается и двигается под неведомой преградой вперед. Под «забор» пролез таз, руки выпрямились, голова запрокинута на спину, застыв смотрим на потолок 3-10 секунд. Затем медленно проделываем все в обратной последовательности: сначала под «забором» пролезает таз, потом прогнутая спина и, наконец, голова. Выпрямляя руки, выгибаем спину, как рассердившаяся кошка, дугой. Упражнение повторяем 6-10 раз.

Упражнения для мышц брюшного пресса

Исходное положение для всех упражнений: лежа на спине.

1. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить их.
3. «Велосипед» (4 раза по 10 секунд) .
4. Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги (8 раз) .

Если хочешь быть здоров — закаляйся!

Закалить себя - сделать свой организм физически крепким, сильным, стойким, выносливым.

Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении - + 19-+20 °С градусов. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье. Соблюдение этих рекомендаций можно считать одним из закаливающих моментов.

Самый доступный вид закаливания водные процедуры.

Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки. Зарядка, водные процедуры, способствуют тому, что ты становишься бодрым, у тебя появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.

Если хочешь, чтобы твой организм был крепким и мог сопротивляться любым болезням, - закаляйся!

Конечно, сначала эта процедура не кажется приятной, но к ней быстро привыкаешь. Пройдёт немного времени, и тебе даже понравится. Постепенно тебе не станут страшны ни жара, ни мороз, ни сквозняки, не надо будет кутаться в сто одежек.

Как же действует закаливание?

Весь организм человека, и твой тоже, пронизывают кровеносные сосуды. Они работают в твоём теле, как батареи системы отопления в доме. На холоде сосуды расширяются и прокачивают больше тёплой крови через поверхность твоего тела. Тебе становится теплее. На жаре они сужаются, чтобы кровь не перегрелась от этой поверхности и не перегрела внутренние органы.

Поэтому так важно научить твои кровеносные сосуды быстро сжиматься и разжиматься — приспособливаться к смене тепла и холода.

Тогда организм сможет дать отпор микробам, вызывающим простуду и другие инфекционные заболевания

Если ты боишься простуды, немедленно вступай с ней в бой до полной твоей победы. Но чтобы победить, следует выполнять законы закаливания.

Закон первый: Промокнешь под холодным дождём осенью — заболеешь. Под летним тёплым дождём побегаешь — и ничего не случится. Конечно, скажешь ты, тот дождик холодный, а этот — тёплый. Вот и давай постепенно перейдём от тёплого к холодному дождику. Устроим дождик с помощью душа дома. Нет в квартире душа, тогда используем обливание или даже обтирание.

Закон второй: Делай это каждый день! Обязательно каждый день!

Закон третий: Начинать закаливание нельзя, если болен гриппом или болит горло. Перед началом закаливания обязательно вылечи зубы.

Закон четвертый: Вот ты начал обтираться или принимать душ. Но этого мало. Нужно, чтобы закаливали и одежда, и свежий воздух, и солнце, и ветер. Вода., воздух, солнце – понятно. А как может закаливать одежда? Об этом ты узнаешь на других страницах книги.

Если ты дошёл до температуры 20 градусов, то смело ставь плюс.

С чего начать закаливание? Возьми смоченную в холодной воде и слегка отжатую губку (или полотенце) и сверху вниз оботри всё тело. Потом энергично разотрись сухим полотенцем. Так, чтобы тебе стало совсем тепло, а тело чуть-чуть покраснело. Приятно? Делай так каждое утро.

Следующая процедура для подготовленных обливание под душем. Во время обливания надо менять температуру воды, постепенно переходя от горячей к холодной и затем сразу к горячей. И так несколько раз. А потом тоже надо растереться докрасна.

Неплохая водная процедура - купание в тёплую погоду в открытом водоёме.

Для закаливания можно принимать воздушные и солнечные ванны. Только не перестарайся! Закаливание на воздухе можно начинать при температуре

18-20 градусов, при слабом ветре. Первую такую «ванну» принимай не более 10-12 минут. Увеличивай ежедневно время на 5-6 минут.

«Физкультура и здоровье детей»

Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущему организму, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляет рост, снижает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям в двигательных функциях приводит к задержке умственного и сенсорного развития) и поэтому главная задача физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю подготовленность каждого ребенка. Помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Движение является одним из источников радости ребенка, поэтому они оказывают большое влияние на его психическое развитие. Движение вызывает прилив крови к мышцам и тем самым улучшают их питание.

Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия приводят к постепенному уменьшению частоты пульса. Такой подход к организации физкультурно-оздоровительные занятия способствуют укреплению физического, соматического, психологического здоровья ребенка и снижению роста заболеваемости. Эмоциональное насыщение занятий является основным условием при обучении детей движением. Мышечная система формируется на основе развития нервной системы и увеличение массы скелетных мышц.

Значимость физической культуры входят оздоровительный бег. Оздоровительный бег способствует развитию волевых качеств ребенка выносливости. Двигательная активность в раннем возрасте строится преимущественно на ходьбе. Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как в этом возрасте она утолщена. Поэтому полезно упражнять детей ходьбе на носках.

Для развития равновесия и занятия включают ходьбу по ограниченной поверхности. Значительное место занимают общеразвивающие упражнения в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и прежде всего необходимы как средство оздоровления, укрепления своевременного развития организма, а также для развития сознательного управления движениями. Систематически содействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создает благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

На ряду с влиянием на формирование опорно – двигательного аппарата общеразвивающие упражнения является прекрасным средством для развития органов дыхания так как в каждый комплекс входят упражнения укрепляющие диафрагму основную дыхательную мышцу, Мышцы брюшного пояса, воздействующие более глубокому дыханию. Ритмичность,

анометический характер движений позволяет формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения.

Влияние общеразвивающих упражнений многогранно, они способствуют оздоровлению, укреплению организма, развитию дыхательных, психических качеств ребенка, подготавливает к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, умение напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, развивают подвижность суставов, гибкость тела, умение сочетать движения различных частей тела, формируют правильную осанку.

Упражнения для рук и плечевого пояса направлены на формирования правильной осанки, так как в них укрепляется мышцы. При отведении рук в стороны, круговых движениях рук наряду с мышцами плечевого пояса и рук в работу включается мышцы, укрепление которых улучшает дыхательную функцию. Упражнение для рук и плечевого пояса влияют на подвижность грудной клетки, суставов верхних конечностей, укрепление связочного аппарата стимулируют обменные процессы, содействуют развитию силы.

«Влияние утренней гимнастики на физическое развитие детей»

Дети по своей природе чрезвычайно энергичны и подвижны. Ребёнку трудно сидеть неподвижно, его утомляет однообразие. Когда ребёнок ничем не занят, он начинает бегать, возиться, шуметь. Родители удивляются, откуда у него столько энергии. Но быть постоянно в движении естественное состояние растущего организма.

Почему движения, игры, физические упражнения являются насущной потребностью для ребенка? Ответ на этот вопрос дал русский ученый-физиолог И. М. Сеченов, установивший закон развития живых организмов. Этот закон гласит: «Функция творит организм, т. е. действуя, функционируя, орган развивается, а при бездействии слабеет, чахнет».

Органы человеческого тела действуют и развиваются в неразрывной взаимопомощи. Мышцы ребенка составляют около 40% общего веса тела ребенка. Отсюда понятно, какое огромное значение имеет правильная деятельность их у ребят.

Во время физической подготовки: физических упражнений, игр, утренней гимнастики ребенок развивает свою мышечную систему. Мышечная работа усиливает обмен веществ, повышает деятельность сердца и легких, вызывает изменения в составе крови. Когда ребенок усиленно двигается, бегаем или прыгает, то усиливается приток крови к мышцам. Они полнее омываются кровью, получают питательные вещества, а отработанные продукты распада, «шлаки», выводятся из организма кровью. От физических упражнений укрепляются мышцы, становятся более упругими, сердце становится более сильным, выносливым. Таким образом, благодаря движениям укрепляется весь организм ребенка и происходит правильное формирование тело ребенка. Способствуя общему укреплению организма, движение одновременно влияет

на укрепление нервной системы. Это очень важно для дошкольного возраста, т. к. дети, легковозбудимые. Чтобы растущий организм нормально развивался, ему необходима постоянная тренировка. Поэтому движение является насущной потребностью детей.

День ребёнка всегда должен начинаться с утренней гимнастики. Во многих семьях взрослые делают гимнастику, но эти упражнения не подходят для детей, т. к. в большинстве случаев они трудны и утомительны. Комплекс движений для взрослых рассчитан на значительную нагрузку, которая непосильна для детей. Для ребёнка необходимо подбирать специальный комплекс гимнастических упражнений, чтобы утренняя гимнастика дала правильный эффект. Утреннюю гимнастику необходимо проводить ежедневно, для правильного оздоровления и воспитания ребёнка. Гимнастика укрепляет мышцы, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу внутренних органов, усиливается обмен веществ. Кроме оздоровительного значения гимнастика имеет и воспитательное значение. Поэтому утреннюю гимнастику и называют «зарядкой». Она создаёт настрой на весь день.

Для того чтобы утренняя гимнастика дала положительный настрой необходимо:

1. Перед тем как ребёнок встанет с постели после сна проветрить помещение.
2. Желательно оставлять форточку открытой.
3. Весной и летом проводить гимнастику лучше на воздухе.
4. Обувь и одежда должна быть спортивной и предназначена для гимнастики.
5. Обязательно чётко и конкретно показывать ребёнку упражнения.
6. Начинать гимнастику с ходьбы и слов «раз - два, раз – два», можно применять музыкальное сопровождение.
7. Во время ходьбы предлагать различные упражнения (руки поднять вверх и встать на носочки, руки развести в стороны и встать на пятки) .
8. Можно предложить небольшую пробежку и снова перейти на ходьбу, затем переходить на упражнения.
9. Обязательно контролировать дыхание ребёнка.
10. Следить за качеством выполнения заданий.
11. Чтобы ребёнку было интересно заниматься, можно проводить гимнастику сопровождая словами (делаем взмахи руками как птица, подскоки сравнивать с мячом и т. д.) .
12. Можно использовать небольшие стихотворения, занимаясь гимнастикой (А. Барто, С. Михалков и т. д.) .

Как подбирать упражнения для гимнастики:

1. Доступные упражнения возрасту ребёнка.
2. Упражнения должны быть разнообразными и охватывать все основные группы мышц (шеи, плечевого пояса и рук, спины, живота, ног) .
3. Необходимо начинать гимнастику с упражнений для мышц сгибателей и заканчивать упражнениями для мышц разгибателей.
4. Подбирать упражнения с учётом тренировки мышц, держащих корпус, для правильного формирования осанки.