**МКДОУ детский сад №4 «Светлячок»**

**Чистоозерного района Новосибирской области**

**Семинар практикум для родителей**

**«Роль кружка «Здоровячок» в формировании правильной осанки и профилактики плоскостопия»**

 **Подготовила: Красюк Т.М. –**

 **инструктор по физ – ре.**

**2018г.**

**Актуальность:**

Здравствуйте уважаемые родители! Я благодарна вам за то, что вы пришли на эту встречу. Рассчитываю на вашу поддержку, помощь и взаимопонимание.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер пи­сал: «...не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здо­ровых превращаемся в больных».

Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого ученого: «Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — все потерял».

В последние годы в дошкольные учреждения поступает все большее количество детей, у которых наблюдается плоскостопие, не правильная осанка. Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, но может привести к серьёзным заболеваниям. Наш кружок «Здоровячок» — главный помощник родителей для их детей при профилактике проблем осанки и плоскостопия. Мы с ребятами на утренней зарядке, на прогулке, на физкультурных занятиях, при проведении бодрящей гимнастики проводим упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата, физическая нагрузка распределяется равномерно, что исключает деформацию ступней ног детей. Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, других изменений осанки. На своих кружковых занятиях для профилактики нарушения осанки и плоскостопия при выполнении упражнений мы используем гимнастические палки, обручи, массажные мячи и массажные коврики, дорожки «здоровья», мешочки с песком, гальку. Но, без поддержки и помощи родителей решить эту проблему довольно трудно, поэтому сегодня мы с вами разучим некоторые из таких упражнений.

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни, профилактика плоскостопия и правильной осанки.

**Задачи:**

1 Обучать умению управлять своим телом, за счет четкой ориентации в пространстве и обогащать двигательную культуру детей.

2.Укреплять мышцы спины ,брюшного пресса, боковых мышц туловища, увеличивать подвижность позвоночника.

3. Формировать навык правильной осанки, закреплять правильное положение осанки, восстановление нарушений статики.

4. Уменьшать статическую нагрузку на позвоночник, увеличивать силовую выносливость мышц туловища, повышать мобильность опорно-двигательного аппарата в целом.

5.Укрепление свода стопы, повышать моторную плотность и эмоциональный фон занятия и в некоторых случаях специально корригирующие.

4.Привлечение родителей и дошкольников к систематическим занятиям физкультурой.

**Упражнения для укрепления осанки:**

 (**упражнения выполняются с гимнастическими палками )**

- Вводная часть ходьба с мешочками на голове.

1. Ходьба обычная, палка прижата к груди, плечи развернуты, спина прямая, голова поднята.

2. Ходьба на носках, палка над головой, руки максимально вытянуты вверх.

3. Ходьба на пятках и внешней стороне стопы, палка лежит на лопатках, руки удерживают палку за концы.

4. Ходьба с высоким подниманием коленей, палка удерживается на уровне бедер.

5. Прыжки приставным шагом, палка лежит на лопатках.

6. **«Тянемся вверх»**. И. п. – ноги на расстоянии стопы, руки с палкой опущены вниз. 1- понять палку над головой (руки максимально вытянуты вверх) с одновременным подниманием на носки, удерживать положение 5 секунд. 2- принять исходное положение (6раз).

7. **«Повороты»** - и. п. – ноги на ширине стопы, палка лежит на лопатках, руки удерживают палку за концы, 1- пружинящие повороты вправо (2 раза, 2- и. п., 3 – пружинящие повороты влево (2 раза).4-и. п.

8. **«Тянемся вперед»**- и. п. – ноги н ширине плеч, руки с палкой опущены вниз. 1 – два пружинящих наклона вперед (голова поднята, спина прогнута, руки максимально вытянуты). 2 – выпрямиться, руки с палкой прижаты к животу. 3 – два пружинящих небольших наклона назад. 4-и. п.

9. **«Боковые наклоны»**- и. п. – ноги на ширине плеч, палка над головой, руки вытянуты вверх. 1 – наклон вправо (палка смотрит вертикально вниз). 2 – и. п. 3 – наклон влево. 4 - и. п. (по 6 раз в каждую сторону).

10. **«Гимнаст»**. И. п. — лежа на спине, руки с палкой лежат на груди. Медленно поднимать голову и плечи, руки с палкой поднять на уровень глаз, смотреть на палку, удерживать положение 3—5 с (5—6 раз).

Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц верхнего плечевого пояса.

 11. **«Мостик»**. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях с опорой на стопы, руки с палкой вытянуты над головой. Поднять туловище с опорой на лопатки. Удерживать «мост» 3—5 с (4—6 раз). Постепенно увеличивать время удержания «моста».

12.**«Складка»**. И. п. — лежа на спине, руками держать палку за концы. Одновременно поднять вверх руки и ноги. Удерживать 3—5 с. Постепенно увеличивать время удержания; не сгибать руки и ноги; не задерживать дыхание. 13. **«Лодочка»**. И. п. — лежа на животе, руки с палкой вытянуты вперед. Руки поднять вперед — вверх, прогнуться в пояснице, удерживать 3 – 5 с. (5—6 раз). Ноги от пола не отрывать.

 14.**«Ноги выше».** И. п. — то же Поочередное поднимание прямых ног вверх; руки согнуты в локтях, лежат под подбородком (6—7 раз). Во время поднимания ног — отводить голову назад, потянуться; ладони не отрывать от пола. 15. **«Эквилибрист»**. И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Ходьба с мешочком песка на голове (до 1 мин.). Стараться не уронить мешочек.

16. **«Пружинка»**. И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз). Спину держать ровно, смотреть вперед.

17. **«Сядь на стул»**. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Дойти до стула (3-5м) с мешочком на голове, сесть на него, встать и вернуться в исходную точку (5 раз).

**Упражнения на профилактику плоскостопия:**

1. Ходьба по массажным коврикам.

2. Ходьба по дорожке «здоровья».

3. Ходьба по гимнастической палке, опираясь на нее попеременно носками, серединой стопы, пятками.

4. **«Покатай мячик»**- катать, попеременно, правой и левой ногой массажный мяч (15-20с).

5. **«Согрей ножки»** - катать массажный мяч между ступней (15-20с)

6. **«Выше пяточки»** - и. п. - сидя на стуле, ноги вместе, 1 - поднимать ступни ног, не отрывая носки от пола (20 раз, 2 – и. п.

7. **«Ступни на себя»** - сидя на стуле, ноги вместе, поднять ступни ног, не отрывая пятки от пола (20 раз, 2- и. п.

8. **«Ходьба на месте»** - и. п. – сидя на стуле, одна нога стоит на носке, другая – на пятке. Имитация ходьбы на месте, с попеременной сменой положения ступней.

9.**«Гусеница»** - и. п. – сидя на стуле, ноги вместе. Пальцы ног одной ступни подобрать, подтянуть к ним пятку. Скользящим движением выпрямить пальцы ноги с продвижением вперед, и снова подтянуть пятку, имитируя движение гусеницы. То же самое упражнение проделать другой ногой (по 6 раз).

10. **«Потанцуем сидя»** - и. п. – сидя на стуле, ноги вместе. Ступни ног плотно прижаты к полу. Скользящим движением по полу, раздвигаем пятки (носки остаются на месте). Затем, таким же движением, раздвигаем носки (пятки остаются на месте). Движение продолжаем на всю длину ног. Проделать все движения в обратном направлении. Выполнить упражнение 10 раз.

11.**«Художники»** - одной ногой придерживать лист бумаги на полу. Другой ногой, между пальцев которой зажат карандаш (фломастер, рисуем любые изображения. То же самое упражнение проделать другой ногой.

Последствия неправильной осанки:

* боль в нижней части спины, остеохондроз, сколиоз;
* нарушение дыхания и кровообращения;
* задержка роста;
* боль в спине, шее, головная боль;
* хроническая усталость;
* Определение неправильной осанки у детей.

― Знаете ли вы, как вы сами дома можете обнаружить дефекты в осанке своего ребёнка?

Обнаружить дефекты в осанке можно следующим образом: ребенок должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки.

Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.

Покажите ребенку такой способ: стать к стене, плотно прижавшись затылком, лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками, подбородок слегка приподнять. Ребенок должен зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении тела. Если 3-4 раза в день ребенок будет стараться удерживать такую позу несколько секунд, это благотворно отразится на его осанке. Для формирования правильной осанки проводите с детьми упражнения с предметами на голове, балансирование, хождение по наклонной плоскости.

Формировать у ребёнка ощущения нормальной осанки можно посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.

Элементарные знания по профилактике нарушений осанки:

* нельзя сидеть перед телевизором в слишком мягком кресле или диване;
* сиденье должно быть на высоте полуметра от пола;
* перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо;
* поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину и др.

Таким образом, необходимо соблюдать следующие рекомендации по воспитанию правильной осанки:

* ноги при сидении должны доставать до пола, столешница располагаться так, чтобы можно было опираться о стол;
* стол и стул должны регулироваться по высоте;
* не требуйте идеального почерка;
* не заставляйте переписывать работу;
* делайте устные уроки, лепите и рисуйте, лежа на животе;
* используйте для пассивной руки эспандер или резиновый мячик;
* не перегружайте ребенка внешкольными занятиями, у него должно быть время для прогулок и подвижных игр;
* установите дома спортивные тренажеры;
* полезны плавание, легкая атлетика, бег на лыжах, волейбол.

Уважаемые родители, благодарю вас за плодотворную работу. Надеюсь предложенные на собрании рекомендации и пожелания, будут полезными для вас и помогут нам в деле воспитания здорового ребенка, а в будущем здорового гражданина нашей страны!

*Крепок телом - богат и делом.*

*Юн и в старости тот, кто смолоду здоровье бережет.*

**Литература**:

1. Арсланов В. А. Осанка, рабочая поза и здоровье: Учеб. Пособие/Казан. Гос. сед. институт.- Казань: КГПИ, 1987 г.-84с.
2. Бояршинова В.Н. Организация и результаты применения корригирующей гимнастики и массажа у детей с нарушениями осанки и сколиозом 1-й степени // Вестн. спорт. медицины России. - 1997. - N 2(15). - С.69.
3. Гижа О.А. Забота о здоровье детей // Дошкольное воспитание.- 1990.- №1.- С.69-71.
4. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник // Дошкольное воспитание.- 1995.- №6.- С.11-17.
5. Козырева О. А. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки // Дошкольное воспитание. - 1998. - N 12. - С.49-56.
6. Комплексный подход в оценке состояния здоровья и развития субъектов образовательного процесса / Блинова Н.Г., Литвинова Н.А., Анисова Е.А., Шабашева С.В. // Валеология. - 1997. - N 3. - С.16-20.