*Составитель: МАДОУ ЦРР – детский сад*

*Инструктор по ФИЗО*

*Худякова Т.А.*

**Двигательная активность-источник здоровья детей**

*Консультация для родителей*

За последние годы все чаще отмечаются случаи возникновения отклонений в системе опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. И уже для большинства школьников первого класса типичным стало нарушение осанки. Причины этого самые разнообразные, исследователи объясняют этот феномен многими факторами: от неправильной позы при стоянии и сидении до генетических факторов; высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальный и более поздние периоды развития ребенка, ограничение двигательной активности, ухудшение экологической обстановки, в том числе занятости родителей. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелета мышц и позвоночника. Около 70% детей имеют различные виды нарушения осанки. Которые ведут к развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создают неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости. У 23% детей встречается деформация опорно-двигательного аппарата - наиболее распространенной является плоскостопие и косолапость.

**ОСАНКА -**привычное положение тела человека в покое и при движении. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека.

Формирование осанки у человека начинается с первых дней жизни. По мере развития движений у ребенка образуется четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника; шейный и поясничный - выпуклостью вперед - лордоз (если смотреть на позвоночник сбоку), грудной и крестцовый - выпуклостью назад - кифоз. При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника равномерно и умеренно выражены. Они образуются к 6-7 годам. Это играет очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, т.к. позвоночник приобретает способность пружинить при движениях. С появлением естественных изгибов позвоночника, определяющих вертикальное положение тела, закрепляется и привычное положение отдельных его частей: головы, плеч, лопаток, грудной клетки, живота, таза, стоп. Начинает определяться и закрепляться осанка. Таким образом, необходимость выработки хорошей осанки вызывается не только эстетическими требованиями, но и медицинскими.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие и детская косолапость.

**ПЛОСКОСТОПИЕ -**это деформация стопы, в результате которой снижается ее свод.

**КОСОЛАПОСТЬ** - характеризуется приведением, супинацией и подошвенным сгибанием стопы. При этом ноги ребёнка принимают "О" - образную форму, ограничивается их подвижность, опора на подошву односторонняя и неполноценная.

С поступлением ребенка в школу его двигательный режим значительно меняется, возрастает объем статической нагрузки, а это ведет к увеличению функциональных нарушений осанки детей, причем большой процент детей уже имеют различные нарушения опорно-двигательного аппарата. О чем это говорит? Прежде всего, о неиспользованных резервах формирования осанки в период дошкольного возраста. Статистика детских поликлиник показывает, что родители обращаются к врачам по поводу патологии опорно-двигательного аппарата у детей в 4 - 5 раз меньше, чем в действительности она существует.

Своевременное воздействие на формирующуюся осанку в период дошкольного возраста очень важно. Чем раньше начнутся профилактика и коррекция различных видов нарушений осанки, плоскостопия, косолапости, тем больше вероятности того, что у ребенка не возникнет проблем со здоровьем. Вот почему важно, чтобы в детском саду был создан стойкий барьер отклонениям опорно-двигательного аппарата у будущих школьников. При этом практически все специалисты считают наиболее эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки физические упражнения.

Для предотвращения и исправления отклонений в формировании правильной осанки, профилактике и коррекции плоскостопия, я разработала систему игр и упражнений. Работу провожу со всеми детьми, начиная со второй младшей группы. Упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки и плоскостопия включаю во все части физкультурного занятия, в комплексы утренней гимнастики. Воспитатели используют эти упражнения и игры при проведении физкультминуток, гимнастики после сна с закаливающими процедурами, на прогулке.

*Источник: Рунова М.А. «Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей».*

Представляю примерный план - конспект физкультурного занятия по профилактике нарушений осанки и плоскостопия для детей средней группы

**ПЛАН - КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ**

**С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***ЦЕЛЬ:***Формирование навыка правильной осанки и укрепления свода стопы, используя подвижные игры и игровые упражнения.

***Задачи:***

1. Развивать чувство равновесия и координацию движения детей.
2. Закреплять навык ходьбы с правильной осанкой.
3. Способствовать развитию силы мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей.
4. Воспитывать умения самостоятельно выполнять физические упражнения.

***Пособия и инвентарь:*** кольца по кол-ву детей, массажеры /массажные мячи/ на полгруппы, массажная дорожка, мелкие камушки, 1 обруч, 2 гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Части и содержание занятия | Дозировка | Темп | Организационно-методические указания |
|  | **Вводная часть** | 3мин. |  |  |
| **1** | Вход в зал, построение, приветствие. | 20 сек. | Средн. | В шеренгу |
| **2** | Ходьба на носках, руки вверх | 20 сек. | Средн. | Взять кольца |
| **3** | "Ходим в шляпах" ходьба с кольцом на голове | 20 сек. | Средн. | Голову держать прямо, кольцо не ронять |
| **4** | Ходьба на пятках, кольцо за спиной | 25 сек. | Средн. | Вперед не наклоняться |
| **5** | "Ходим в шляпах" | 15 сек. | Средн. | Спина прямая |
| **6** | Ходьба на носках в полуприседе, кольцо за спиной | 20 сек. | Средн. | Пятки отрывать от пола |
| **7** | Ходьба приставным шагом правым и левым боком, кольцо за спиной | 30 сек. | Средн. | Сохранять правильную осанку |
| **8** | Ходьба, перестроение в круг | 30 сек. |  | Разомкнуться |
|  | **Основная часть** | 12 мин. |  |  |
| **1** | ***Общеразвивающие упражнения с кольцом*** | 4 мин. |  |  |
| *1* | "Смотрим вверх, вниз". И. п. - о.с., 1 - наклон головы вперед; 2 - и.п., 3- то же назад; 4 - и. п. | 4 раза | Средн. | Туловище не наклонять |
| *2* | "Сдуваем комариков с плеча"  И. п. - о. с. 1 - поворот головы вправо - выдох; 2 - и.п. - вдох; 3-4 то же влево | 4 раза | Средн. | Правильно выполнять выдох |
| *3* | "Снимаем шляпу" И. п. - о.с., руками держать кольцо на голове; 1 -3 встать на носки, кольцо вверх - вдох; 4 - и. п. - выдох | 4 раза | Средн. | Подниматься выше на носках, потянуться |
| *4* | И. п. - узкая стойка, ноги врозь, кольцо за головой. 1 - наклон вправо - вдох; 2 -и.п.- выдох; 3-4 - то же влево. | 4 раза | Средн. | Ноги не сгибать, локти в стороны |
| *5* | "Вертолеты" И. п.- узкая стойка ноги врозь, кольцо вверху. Повороты туловища вправо, влево. | 8 раз | Средн. | Ноги в коленях не сгибать |
| *6* | И. п. - то же, кольцо внизу за спиной. 1 - наклон вперед - выдох; 2 - и.п. - вдох. | 6 раз | Средн. | Голову не опускать, смотреть вперед |
| 7 | "Подъемный кран" И.п. - сед упор сзади, кольцо одето на стопы. 1 - 3 - ноги с кольцом вверх; 4 - и.п. | 4 раза | Средн. | Ноги прямые, на спину не ложиться |
| 8 | "Барабанщик" И. п. - сед согнув ноги, упор сзади, кольцо около стоп. Стучать по кольцу пальцами ног. | 10 сек. | Быстр. | Спина прямая |
| 9 | "Смотрим в окошко" И. п. - лежа на животе, кольцо в вытянутых руках вверх, стоит на полу. 1 - 3 - поднять кольцо вверх, прогнуться, посмотреть в кольцо- вдох; 4 - и.п. - выдох | 4 раза | Медл. | Руки не сгибать |
| 10 | "Самолеты". И. п. - то же, кольцо за спиной. 1 - 3 - поднять кольцо вверх, прогнуться - "взлет" - вдох; 2 - и.п. - "посадка" - выдох | 4 раза | Средн. | Руки поднимать выше |
| 11 | "Растем". И.п. - то же, кольцо в вытянутых руках вверх, лежит на полу. 1 - 3 -"потянулись"- вытянуть руки вверх, носки оттянуть вниз; 4 - "расслабились" - и.п. | 4 раза | Медл. | Напряжение мышц чередуется с расслаблением. Руки, ноги от пола не отрывать. |
| 12 | "Пружинка" И.п.- лежа на спине, кольцо вверху. 1 - согнуть ноги, подтянуть колени и голову к груди, кольцо на колене - выдох; 2 - и.п. - вдох. | 6 раз | Средн. | Опускать ноги, не касаясь пятками пола |
| 13 | "Капля" И.п. - то же. 1 - 3 - поднять одновременно руки и ноги вверх, достать кольцом стопы ног, голову к груди - выдох; 4 - и.п.- вдох. | 4 раза | Медл. | Ноги в коленях не сгибать |
| **2** | Построить из колец дорожку | 10 сек. |  | **ООООООООО** |
| **3** | Построение в колонну по одному | 20 сек. | Медл. |  |
| **4** | ***Основные виды движений*** |  |  | Поточно |
| *1* | Ходьба по массажной дорожке с правильной осанкой | 2 раза | Медл. | Сохранять осанку |
| *2* | Ходьба на носках по дорожке из колец, наступая в центр кольца | 2 раза | Медл. | Кольца не задевать |
| *3* | | "Русалка". Из и.п. лежа на животе, проползти вперед 4 м опираясь на руки, ноги неподвижны. | 2 раза | Средн. | Ногами не помогать |
| **5** | | П\игра "Сделай правильно" | 30 сек | Быстр. | Двигаться в одном направлении |
| **6** | | Релаксация. И.п. - лежа на полу руки за голову, ноги вместе , глаза закрыты. | 10 сек. |  | Полное расслабление всех мышц. Стих "Осанка". |
|  | | **Заключительная часть** | 4 мин. |  |  |
| **1** | | М\п игра "Собери камушки" | 1мин. | Медл. | Камушки руками не брать |
| **2**  **3** | | М/п игра "Найди след правильно"  И.п. - сидя на скамейке, стопы на массажерах. Массаж стоп. | 1,5 мин.  1,5 мин. | Медл.  Медл. | Выполняется по подгруппам, одна играет, вторая работает на массажерах, затем меняются местами |
| **4** | | Построение, подведение итогов | 20 сек. |  | В шеренгу, проверить осанку |
| **5** | | Выход из зала по массажной дорожке | 20 сек. | Медл. | В колонну по одному, держать осанку. |

**Описание игр используемых в приведенном выше занятии.**

***Игра "Сделай правильно"*** 3 - 7 лет.

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: "Оловянный солдатик" (основная стойка); "Осанка" (правильная осанка); "Фигуристка" (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); "Лечь" (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); "Чипполино" (присед, спина прямая, руки вверх); "Носочки" (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); "Загораем" (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы.

***Игра "Собери камушки"*** 3 - 7 лет.

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде "Марш!" дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.