Семейный клуб.

Тема: Быть здоровым – здорово!

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

Конфуций

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня наш семейный клуб будет посвящен профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

**Цель:**

профилактика нарушений осанки и плоскостопия, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста, применение в практической деятельности.

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с нарушением осанки и плоскостопия.

2. Обучить слушателей комплексам упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

3. Вызвать желание применять нетрадиционное оборудование в работе с детьми.

**Уважаемые родители!**  Все вы желаете видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым. Здоровье, интеллект, характер человека напрямую зависит от его правильного физического  развития, которое закладывается с первых лет жизни. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни, к занятиям физкультурой  – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе,  современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется.  Положительных результатов в воспитании здорового ребенка  ДОУ может достичь только при тесной поддержке родителей.

Помогут в этом физические упражнения для систематических занятий с детьми от 4 до 7 лет по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения,- «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней…»

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние: неблагоприятные социальные факторы, экологические, демографические, климатические условия, а именно:

Наследственность;

Неблагоприятная экологическая обстановка;

Электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей;

Образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека).

**Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушение осанки и плоскостопия.**

**Осанка –** привычное положение тела ребенка. Нарушение осанки сочетается с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

**Почему у современного ребенка развиваются нарушения осанки?**

высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периодах развития ребенка;

наследственность (дети часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы);

избыточная масса тела перегружает позвоночник;

нерациональная организация режима;

нарушение зрения;

понижение слуха;

недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища

**Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки**:

 движение во всех видах;

подвижные игры на воздухе;

утренняя гимнастика;

закаливание;

достаточное освещение и правильно подобранная мебель;

постоянное наблюдение за позой ребенка вовремя игры, занятий;

специальные комплексы упражнений.

**Плоскостопие –** это заболевание опорно-двигательного аппарата (деформация стопы с уплощением ее продольного свода, что в свою очередь приводит к образованию плоской подошвы).

Точно определить плоскостопие у детей можно в возрасте 5-6лет. Это обусловлено, во-первых, тем, что костный аппарат стоп у малыша еще не окрепший, и стопы представляют из себя хрящевую структуру, мышцы и связки которой слабые и подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы малыша и так кажутся плоскими, потому что выемки свода стоп заполнены жировой «подушечкой», маскируя костную основу. К 5-6 годам, если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, своды стоп приобретают нормальную форму. Иногда возникают отклонения в развитии, из-за которых возникает плоскостопие у детей.

**Причины плоскостопия**

наследственность

(если у близких родственников было или есть плоскостопие, то нужно регулярно показывать ребенка ортопеду);

рахит;

травмы стоп;

чрезмерная гибкость суставов;

чрезмерная нагрузка на ноги (к примеру, поднятие тяжестей или большая масса тела);

ношение неправильно обуви (без супинатора, совсем без каблука, слишком широкая или узкая обувь);

паралич мышц голени и стопы (причиной может быть полиомиелит или ДЦП).

у детей:

**Признаки плоскостопия:**

быстрая утомляемость ног;

к вечеру возможное появления отека стоп, которого не будет утром;

ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах;

быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;

ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;

стопа имеет неправильную форму или становится шире;

врастание ногтей пальцев ног в кожу;

искривление пальцев ног;

появление мозолей.

**Профилактика плоскостопия у детей**

Чтобы исключить плоскостопие нужно придерживаться некоторых правил:

- полезная зарядка, чтобы мышцы укреплялись и нормально развивались им нужна нагрузка в виде ежедневной гимнастики;

-спорт, если ребенок будет заниматься в спортивной секции нужно позаботиться о том, чтобы комплекс упражнений соответствовал его возрасту, росту и весу;

- плавание;

- выбор удобной обуви, чтобы стопа при ходьбе не деформировалась и принимала физиологическую форму. Детская обувь должна защищать ножку малыша от ударов, не препятствовать нормальному естественному развитию мышц стопы и придавать устойчивость. Она должна быть сделана из натуральных материалов, легкой, с жестким задником, с супинатором и маленьким каблучком;

- лечебные ванны. Очень полезны каждодневные теплые ванны с морской солью;

- профилактический массаж.

1. **Вводная часть.**

*Упражнения для профилактики плоскостопия.*

-Ходьба на носках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп с разным положением рук.

-ходьба по канату руки в стороны, ходьба по ребристой доске, ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

*Упражнения для профилактики нарушения осанки.*

1. И. п. — стоять у стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами, ягодицами и пятками. Запомните это положение и не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.

2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Приседать с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.

 3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например: руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой ногой.

**2. ОРУ**

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**.
И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

-Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя.

-Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног.

-Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

-Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе.

-Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.

И.П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.

-Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

-Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

-Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).

-Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).

 **Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки**.
 1. И. п. — лежа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги выпрямить и сомкнуть. На счет 1 — поднять прямую правую ногу и левую руку, на счет 2 — опустить. То же — поменяв ногу и руку. Повторить 2— 3 раза.

2. И. п. — упор на руках и коленях. Поднять правую руку и правую ногу (па-раллельно полу, задержаться в этом положении, вытягивая ладонь и ступню. Вернуться в и. п. То же — поменяв руку и ногу. Повторить 2—3 раза.

3. И. п. — лежа на животе, руки с гимнастической палкой отвести назад и согнуть в локтях, ноги прямые. Прогнуться, оторвать руки и ноги от пола и задержаться в этом положении на несколько секунд. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

4. И. п. — лежа на спине, руки выпрямить и завести за голову, ноги прямые. Сделать мах руками вверх, сесть, не отрывая ноги от пола, потянуться вверх. Задержаться в этом положении на несколько секунд и вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

5. И. п. — лежа на животе, руки положить под грудью на ширине плеч. Отжаться несколько раз на руках, не отрывая ног от пола. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

6. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые. В течение нескольких секунд выполнять *«ножницы»*, не сгибая ноги в коленях. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

7. И. п. — лежа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги прямые, голову опустить. Поднять голову и тянуть прямые руки и ноги. Задержаться в этом положении. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднять прямые сомкнутые ноги и завести их, если возможно, за голову. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

9. И. п. — лежа на спине, прямые руки завести за голову, поднять прямые сомкнутые ноги под углом 45 градусов. Опустить. Повторить 5 раз.

После упражнений — встать, пробежаться или пройтись бодрым шагом по комнате, постепенно сбавляя темп.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

**Совместный активный досуг:**

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.
Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей.