Рекомендации составила:

Учитель физической культуры

Пескова Марина Викторовна

**Методические рекомендации родителям**

**«Польза лечебной физической культуры для учащихся начальной школы»**

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

**Ж.Ж. Руссо.**

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - непростая задача. Здоровье - фундамент нашей жизни, без здоровья трудно, а часто невозможно учиться и работать. Ведь здоровый человек успешен во всём. Каждый из нас - и взрослый, и ребенок - должен быть независимым от болезней, должен быть свободным для радостной, здоровой и счастливой жизни.

Целью ЛФК в школе является коррекция отклонений здоровья и физическою развития учащихся, формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще-развивающий направленностью.

В современном мире детям трудно быть здоровыми. Очень многие люди не ценят свое здоровье, не заботятся о нем. Перед педагогами и родителями стоят три *задачи:*

1) сохранять и укреплять здоровья детей;

2) формировать у детей, учителей и родителей осознанной необходимости заботиться о здоровье и вести правильный образ жизни;

3) развивать и правильно использовать данные нам жизнью силы здоровья.

Данные методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта и способствуют обеспечению сохранения физического здоровья учащихся, а также дают основу для самоорганизации здорового образа жизни.

В настоящее время наблюдается стремительный рост заболеваний опорно – двигательного аппарата : нарушение осанки, плоскостопие.

Основными направлениями системы физкультурно - коррекционных мероприятий в работе с детьми, имеющими нарушения функций опорно -двигательного аппарата, являются:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нём;

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;

- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно - двигательного аппарата;

- формирование правильной осанки;

- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;

- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Одним из путей борьбы с этим заболеванием являются профилактические мероприятия по оздоровлению младших школьников. Это корригирующие подвижные оздоровительные игры.

Подвижные игры – это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной форме. Положительные эмоции, творчество - важнейшие факторы оздоровления.

При подборе игры учитывается возраст детей, состояние здоровья, степень физической подготовки детей.

Игры могут быть следующей направленности:

при нарушении осанки, при плоскостопии, при ослаблении организма (частые простудные заболевания, заболевания органов дыхания).

Потребность в двигательной активности детей младшего школьного возраста очень велика. Ограничение активности в этом возрасте может привести к нарушениям психического и речевого развития ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений ( ходьба, бег, лазание, метание, упражнение в равновесии). В игре нужно использовать различные движения рук, ног, туловища. Полезно использовать музыку, пение. Каждая подвижная игра должна способствовать не только совершенствованию определенных условий движения, но и воспитанию моральных качеств маленького гражданина.

Внимание детей дошкольного и младшего школьного возраста неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры можно увеличивать с 5 до 10 - 15 мин.

**Советы родителям о том, как беседовать с детьми об осанке**

Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел, ссутулившись, не стоял, перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки. Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка "комплекс". Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать? *Выполнять простые правила***:**

1.Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она - правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

У некоторых детей возникает нарушение, называемое *сколиозом*. Это означает, что позвоночник изогнут в форме зигзага. Сколиоз почему- то чаще возникает у девочек, но встречается и у мальчиков.

Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно выполнять специальные гимнастические упражнения. В более тяжелых случаях сколиоз гимнастикой не исправишь, и больному назначают ношение корсета или помещают его тело в гипс на несколько месяцев. Если эти методы не исправляют искривление позвоночника – приходится прибегнуть к операции.

2.Обратить *особое внимание на позу при письме, чтении*, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего ребенка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Расстояние от книжки до глаз не должно превышать 30 см. Книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

3.Следить, чтобы у ребенка не появилось *плоскостопие.* Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Причиной плоскостопия обычно бывает слабость мышц связок стопы. Ношение неподходящей обуви не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой, но если у ребенка есть хотя бы незначительное плоскостопие, то неподходящая обувь ухудшит состояние его ног, и плоскостопие станет более выраженным.

Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запускайте эту проблему. Для исправления плоскостопия врачи - ортопеды советуют носить стельки – супинаторы или специальную ортопедическую обувь. Иногда плоскостопие не приносит никаких неприятностей, в других случаях ступни и ноги у ребенка с плоскостопием болят от физической нагрузки. Независимо от того, болят у ребенка ноги или нет, ему не нужно воздерживаться от активных игр. Наоборот, при плоскостопии рекомендуется бегать и прыгать как можно больше. Физическая тренировка укрепляет слабые мышцы и связки стопы и помогает избавиться от плоскостопия.

4. *Не стелить слишком мягкую постель*. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка - маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев, если это не врожденное, наследственное отклонение, можно предотвратить эти нарушения.

**Рекомендуемые игры и упражнения для детей с нарушением осанки**

**«Не урони мешочек»**

Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы с мешочком на голове. Приседание с мешочком на голове. Сесть на пол, ноги вынуть вперед, держа мешочек на голове. (Повтор 6- 8 раз.)

**«Качалочка»**

Лечь на спину, сгибая ноги в коленях, прижать их груди, обхватить колени руками, голову приподнять. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. (Повтор 3 раза.)

**«Кошка и котята»**

Как у нашей кошки подросли ребята, - (Стоя на четвереньках, прогибать и выгибать спину.)

Подросли ребята, пушистые котята,- (Стоя на коленях, потянуться рука вверх, сесть на пятки.)

Спинки выгибают, хвостиком играют, - (Стоя на четвереньках, встать на ноги выпрямляя колени.)

А у них на лапках, острые царапки, - (И.П то же. Поднять по очереди правую и левую руки.)

Очень любят умываться, лапкой ушки почесать, - (Сидя на полу, ногой «чешут» за ухом.)

И животик полизать, улеглись все на бочек и свернулись в клубок.

А потом прогнули спинки, залезли все в корзинки.

**Упражнения при плоскостопии у детей**

Ежедневно (по 3 раза в день) ребёнок, у которого развилось плоскостопие, должен выполнять следующие коррекционные упражнения (с повторениями 10-12 раз):

* в положении «сидя» схватить мяч стопами, поднять вверх и удерживать ноги в таком положении на протяжении 2-3 минут;
* сгибание каждой стопы в подошвенном и тыльном положении;держать согнутыми стопы нужно не менее 4-6 секунд;
* ребёнок должен схватить пальцами ног мелкий предмет (карандаш, ручку, маркер) и постараться поднять его вверх, не уронив при этом;
* пальцы ножек и ручек малыш должен согнуть в кулак и разогнуть (Повторить упражнение несколько раз);
* ходьба на пятках и носках;
* подъём на пятки и носки;
* импровизированная ходьба по гофрированному коврику;
* ходьба по доске с ребристой поверхностью и гимнастической палке;
* ребёнок должен стать на наружный край стопы и походить так несколько минут;
* выполнение упражнения «Велосипед» с акцентом на движение **стопами.**

**Массаж стоп ног «Молоточки»**

Застучали в мастерской молоточки снова. (Сидя на полу потирают стопы ладонями.)

Починить мы башмачки каждому готовы. ( Постукивают кулачком по стопе.)

Тук – тук – тук – тук – всюду слышен перестук. ( Разминают пальцы стопы.)

Нам в работе нет тоски: наши молоточки (Энергично проводят пальцами руки по стопе.)

Забивают в каблучки тонкие гвоздочки (Царапают пальцами по стопе.)

Сил, сапожник, не жалей. Доставай колодки,

И посадим мы на клей новые подметки.

**Веселые ножки**

1. Не отрывая пяток от пола, поднимать пальцы ног как можно выше.
2. Поочередно пальцами каждой ноги поднимать с пола веревочку.
3. Стоя носками на доске, пятки на полу, ребенок должен подниматься на носки и опускаться на пятки.
4. Лежа на постели, сгибать и выпрямлять стопы.
5. Ходить босиком.
6. Ходить на пятках назад – вперед.
7. Ходить поочередно на пятках (8 шагов) и на носках (8 шагов)

**Как ухаживать за ногами**

Ногам человека приходится нелегко. Они загружены значительно больше, чем лапы четвероногих животных, ведь у человека только две ноги поддерживают вес всего тела. Чтобы человек мог ходить и бегать, обе ноги должны быть здоровы, хотя животные могут бегать и на трех лапах, если одна почему- то выбыла из строя.

Важно, чтобы время от времени состояние ног ребенка проверял ортопед. Врач сразу заметит любое отклонение от нормы и назначит лечение.

Дети любят по дому и по улице бегать босиком. Это приносит несомненную пользу, если соблюдать следующие правила:

- не ходить босиком по полу, если в доме холодно – можно простудиться;

- не бегать босиком по улице там, где валяется битое стекло, гвозди или другие предметы, которые могут поранить или занозить ногу:

- в жаркий день не бегать по раскаленному асфальту - можно обжечь ступни.

**Как следует беречь ноги и заботиться о них**

1. Если обувь кажется слишком тесной - значит, ты из нее вырос. Не надевайте туфли или ботинки, которые стали вам малы.
2. Если у вас часто возникает раздражение кожи на пятках - значит обувь велика.
3. Если у вас на большом пальце ноги образуется мозоль, вероятно, требуется более широкая обувь.
4. Ногти на ногах, а особенно ноготь большого пальца, следует всегда подстригать прямо, не закругляя уголков.
5. Ноги следует мыть тщательно каждый день. На грязных ногах находятся микробы, которые могут проникнуть в организм и вызвать заболевание.

**Заключение**

Нас часто удивляет, сколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель». К сожалению, нередко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются: « Сиди спокойно, не вертись, не бегай, не прыгай!...» А ведь мозг ребенка

( особенно младшего школьного возраста) получает питание и кислород именно тогда, когда ребенок двигается.

Надеюсь, что предложенные игры и упражнения помогут направить детскую энергию в нужное русло.

**Движение - это жизнь, развитие. Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы.**

**Список литературы**

1. «Лечебно-физическая культура» : Справочник./ под ред. проф. Епифанова - М., 1987.

2.Вайнбаум Я.С. «Гигиена физического воспитания». - М., 2005.

3.Мельничук В.М. «Дневничок – здоровячок» /Сибирское университетское издательство; Новосибирск. 2002 год.

4.Авилова С.А., Калинина Т.В. «Игровые и рифмованные формы»

5.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Тридцать уроков здоровья» Методическое пособие. – М.:Сфера,2002 г.  
6.Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги уроки здоровья» М.:ВАКО 2007г.