**Укрепляем здоровье детей.**

Дети во многом зависимы от окружающих его взрослых, условий жизни и воспитания. База, которая закладывается взрослыми в этот период , во многом влияет на показатели здоровья и психологические характеристики в будущем. Дошкольный возраст – наилучшее время для развития физических и умственных способностей.

Мной были организованы консультации, практикумы, чтобы показать, какие упражнения нужно проводить дома для профилактики плоскостопия, коррекции правильной осанки и правильного дыхания . Рассказала и показала , какие пособия можно приготовить в домашних условиях без лишних затрат.

Например, очень интересно прошла консультация с практикумом по дыхательным упражнениям, которые способствуют обеспечению правильного дыхания и укреплению дыхательной мускулатуры.

Все дыхательные упражнения с детьми проводим в игровой форме . Дети с удовольствием, пользуясь различными пособия, выполняют дыхательную гимнастику. Родители, смогли сами принять активное участие в этом. Они же и помогли в изготовлении пособий.

2сл Упражнение «Весёлый зонтик», используя пособие ребёнок меняя свою силу выдоха может показать, как идёт сильный дождь, или тихий.

3сл Упражнение «Змейка» , ребёнок кладёт на язычок полосочку цветной бумаги, делает выдох и «змейка» извивается.

4сл Упражнение «Воздушный футбол» , можно использовать как простой надувной шарик, а можно и простой теннисный. Аналогичное упражнение. На выдохе шарик в зависимости от силы выдоха летит либо быстрее, либо тише.

5сл Упражнение на дыхание «Волшебная бутылочка» . В бутылочке на дне лежит нарезанная новогодняя мишура или маленькие пенопластовые шарики, крышка закручена, а в крышке есть маленькая дырочка в которую вставлена трубочка, через которую ребёнок дует и от потока воздуха всё начинает кружиться.

6сл Упражнение на дыхание «Шторм» , дети очень любят это упражнение, в стаканчики непроливайки , налита вода, вставлена трубочка , дуя в неё ребёнок устраивает сильный шторм или слабый.

Можно усложнить упражнение, в таз налить воды и запустить бумажный кораблик, попросить детей отправить кораблик к правому берегу или левому.

Так же рекомендуется использовать дома игрушки- свистульки, мыльные пузыри, зажженную свечу.

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. В раннем возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны , но в дальнейшем по мере роста ребёнка этот может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Сл7 Упражнение на профилактику плоскостопия

(ходьба по обручу, гимнастической палке, канату)

Сл8 Упражнение на профилактику плоскостопия

(хождение по ребристым дорожкам)

Сл 9 Упражнение для профилактики плоскостопия

 ( хождение по массажным коврикам)

Сл10 Упражнение для осанки

Нарушение осанки у детей бывает очень часто, если ребёнок не правильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперёд. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость.

 ( хождение по дорожке на которой наклеены следы под определённым градусом)

Сл11 Упражнение для осанки «Цапля»

 ( Ребенок стоит на одной ноге , руки в стороны, а родители поддерживают ребёнка под руки)

Сл12 Так же организуются групповые консультации по ознакомлению родителей с правилами обучения дошкольников ходьбе на лыжах, катании на коньках, разными средствами помогаем детям полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых усилий при овладении каким –либо из них – промчаться на лыжах, коньках, и др.

 **Памятка для родителей**

 ***Дыхательные упражнения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название упражнения | Методика проведения | Количество повторов |
| **«Часики»** | Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд-назад, произносить «тик-так». | 6-7 раз |
| **«Дудочка»** | Сесть на стульчик, кисти рук сжать , как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением «п-ф-ф-ф» | 4 раза |
| **«Петушок»** | Встать прямо , ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). | 4раза |
| **«Каша кипит»** | Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух). При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф-ф» | 4 раза |
| **«Паровозик»**  | Ходить по комнате , делая попеременно движения руками вверх- вниз и приговаривая «чух-чух-чух». | 20-25 сек |
| **«Гуси»** | Медленно ходить по комнате . На вдох поднимать руки в стороны, на выдох- опускать вниз с произнесением длинного «г-у-у-у» | 1 мин |

***Упражнения на профилактику плоскостопия***

 Ходьба на носках;

* Ходьба на наружном своде стопы;
* Ходьба по наклонной плоскости;
* Ходьба по гимнастической палке с насадками, обручу, канату;
* Катание мяча ногой;
* Захват мяча ногами;
* Захват и подгребание песка пальцами ног;
* Захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног;