

Консультация для родителей на тему:

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия

Медицинское обследование детей дошкольного возраста показало, что процент дошкольников с нарушениями осанки и стоп достаточно высок. Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривление позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость; асимметричное положение плеч.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (5 – 7 лет). Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной.

Развитию дефектов осанки способствует несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа на боку); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, ношение какого – либо груза в одной и той же руке).

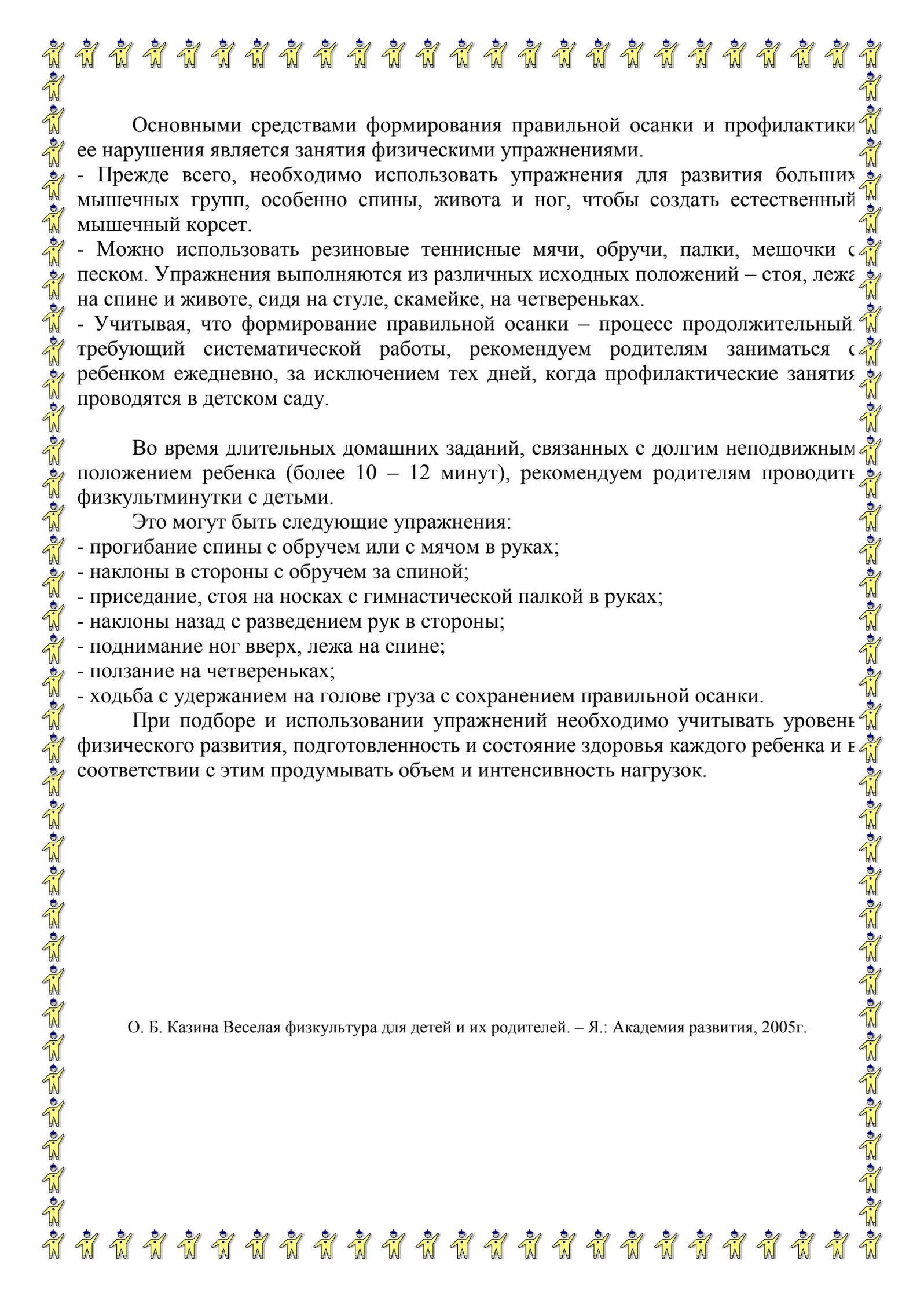
Значительную роль в возникновении нарушения осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребенка: пассивный отдых, отсутствие прогулок на свежем воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания. Нарушения осанки развиваются из – за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое развитие.

Нарушения осанки нередко сопровождаются расстройствами деятельности внутренних органов: уменьшается экскурсия грудной клетки и диафрагмы, появляются колебания внутригрудного давления, понижается жизненная емкость легких. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, приводят к снижению физиологических резервов детского организма.

Дефекты осанки и плоскостопия могут развиваться еще в грудном возрасте, когда в костной системе ребенка имеется большое количество неокостеневшей хрящевой ткани. Они возникают в результате того, что детей начинают слишком рано сажать, ставить на ножки или учить ходить. Недостаточно развитые мышцы испытывают большую статическую нагрузку, а это приводит к деформации опорно – двигательного аппарата.

Признаки характеризующие правильную осанку:

Голова и туловище держатся прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу.



Основными средствами формирования правильной осанки и профилактики ее нарушения является занятия физическими упражнениями.

- Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет.

- Можно использовать резиновые теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

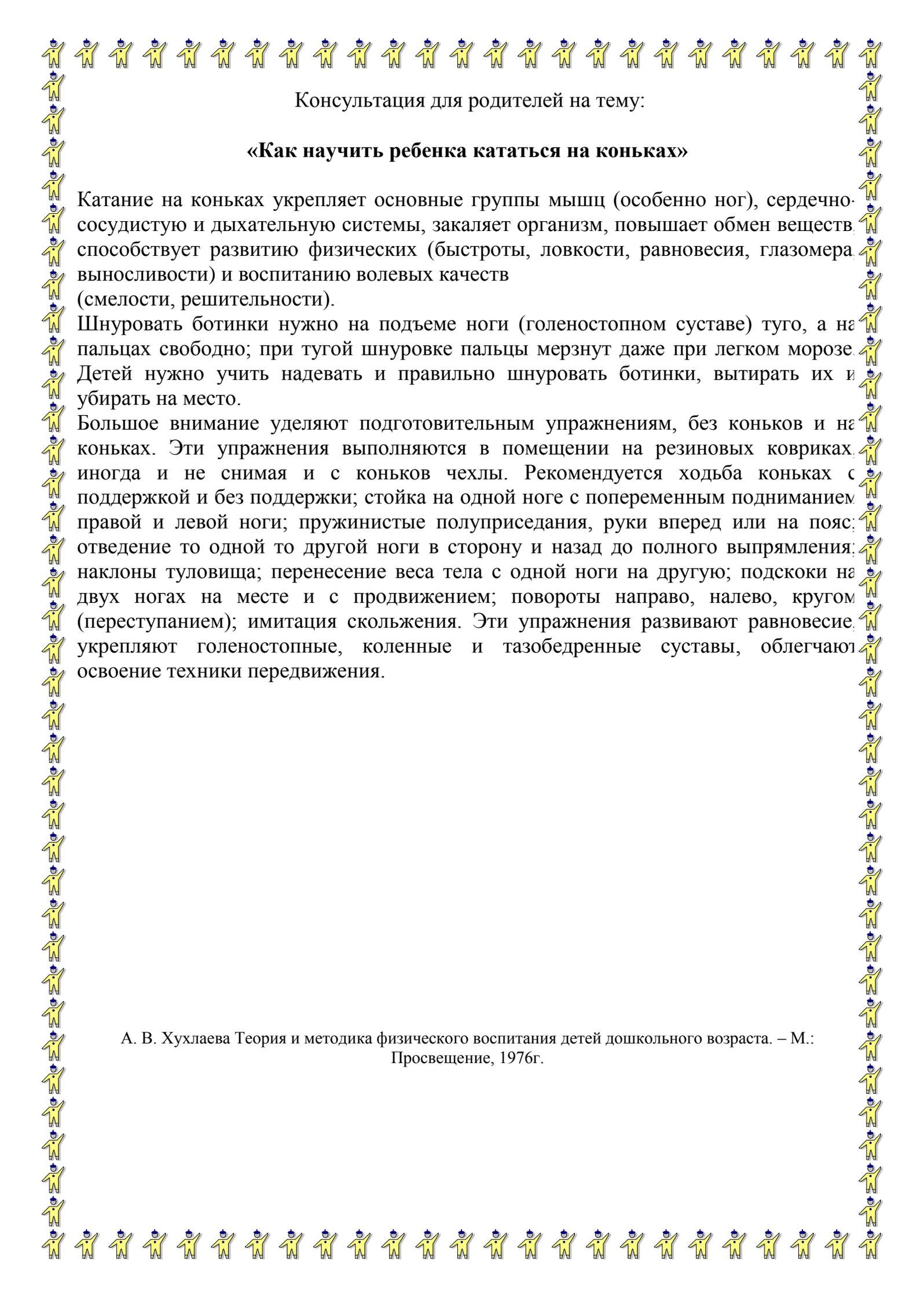
- Учитывая, что формирование правильной осанки – процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям заниматься с ребенком ежедневно, за исключением тех дней, когда профилактические занятия проводятся в детском саду.

Во время длительных домашних заданий, связанных с долгим неподвижным положением ребенка (более 10 – 12 минут), рекомендуем родителям проводить физкультминутки с детьми.

Это могут быть следующие упражнения:

- прогибание спины с обручем или с мячом в руках;
- наклоны в стороны с обручем за спиной;
- приседание, стоя на носках с гимнастической палкой в руках;
- наклоны назад с разведением рук в стороны;
- поднятие ног вверх, лежа на спине;
- ползание на четвереньках;
- ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки.

При подборе и использовании упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья каждого ребенка и в соответствии с этим продумывать объем и интенсивность нагрузок.



Консультация для родителей на тему:

«Как научить ребенка кататься на коньках»

Катание на коньках укрепляет основные группы мышц (особенно ног), сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаляет организм, повышает обмен веществ, способствует развитию физических (быстроты, ловкости, равновесия, глазомера, выносливости) и воспитанию волевых качеств (смелости, решительности).

Шнуровать ботинки нужно на подъеме ноги (голеностопном суставе) туго, а на пальцах свободно; при тугой шнуровке пальцы мерзнут даже при легком морозе. Детей нужно учить надевать и правильно шнуровать ботинки, вытирать их и убирать на место.

Большое внимание уделяют подготовительным упражнениям, без коньков и на коньках. Эти упражнения выполняются в помещении на резиновых ковриках, иногда и не снимая и с коньков чехлы. Рекомендуется ходьба коньках с поддержкой и без поддержки; стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на пояс; отведение то одной то другой ноги в сторону и назад до полного выпрямления; наклоны туловища; перенесение веса тела с одной ноги на другую; подскоки на двух ногах на месте и с продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием); имитация скольжения. Эти упражнения развивают равновесие, укрепляют голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, облегчают освоение техники передвижения.

А. В. Хухлаева Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1976г.

Консультация для родителей на тему:

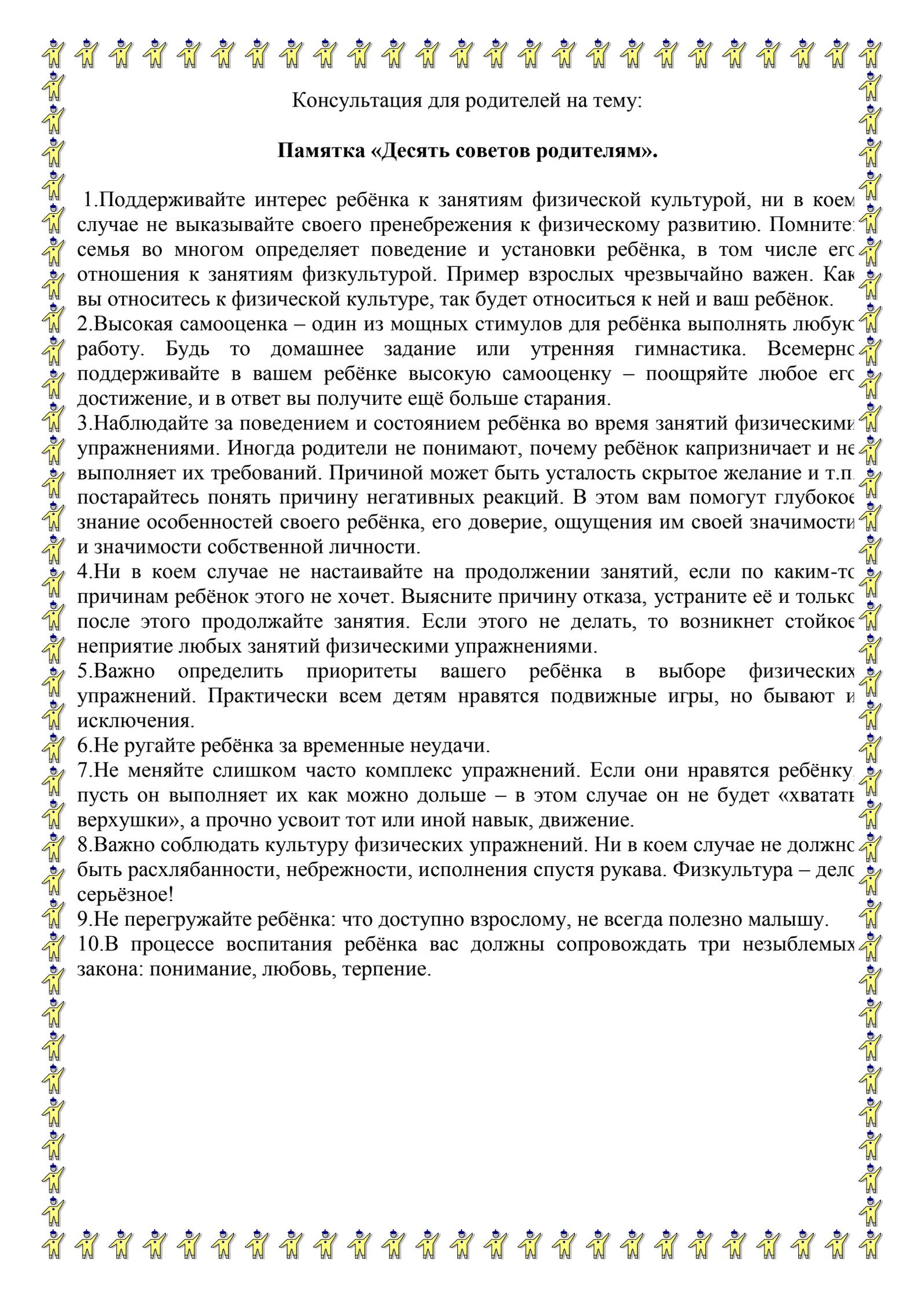
«Как научить ребенка кататься на велосипеде».

Езда на велосипеде относится к скоростно-силовым упражнениям циклического типа и оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. При систематических занятиях ездой на велосипеде развиваются быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила и выносливость, повышается вестибулярная устойчивость, воспитываются волевые качества, создаются положительные эмоции. Кроме того дети приобретают знания о технике механического передвижения, устройстве велосипеда и навыки по уходу за ним.

Для детей дошкольного возраста рекомендуются трехколесный и двухколесный велосипеды



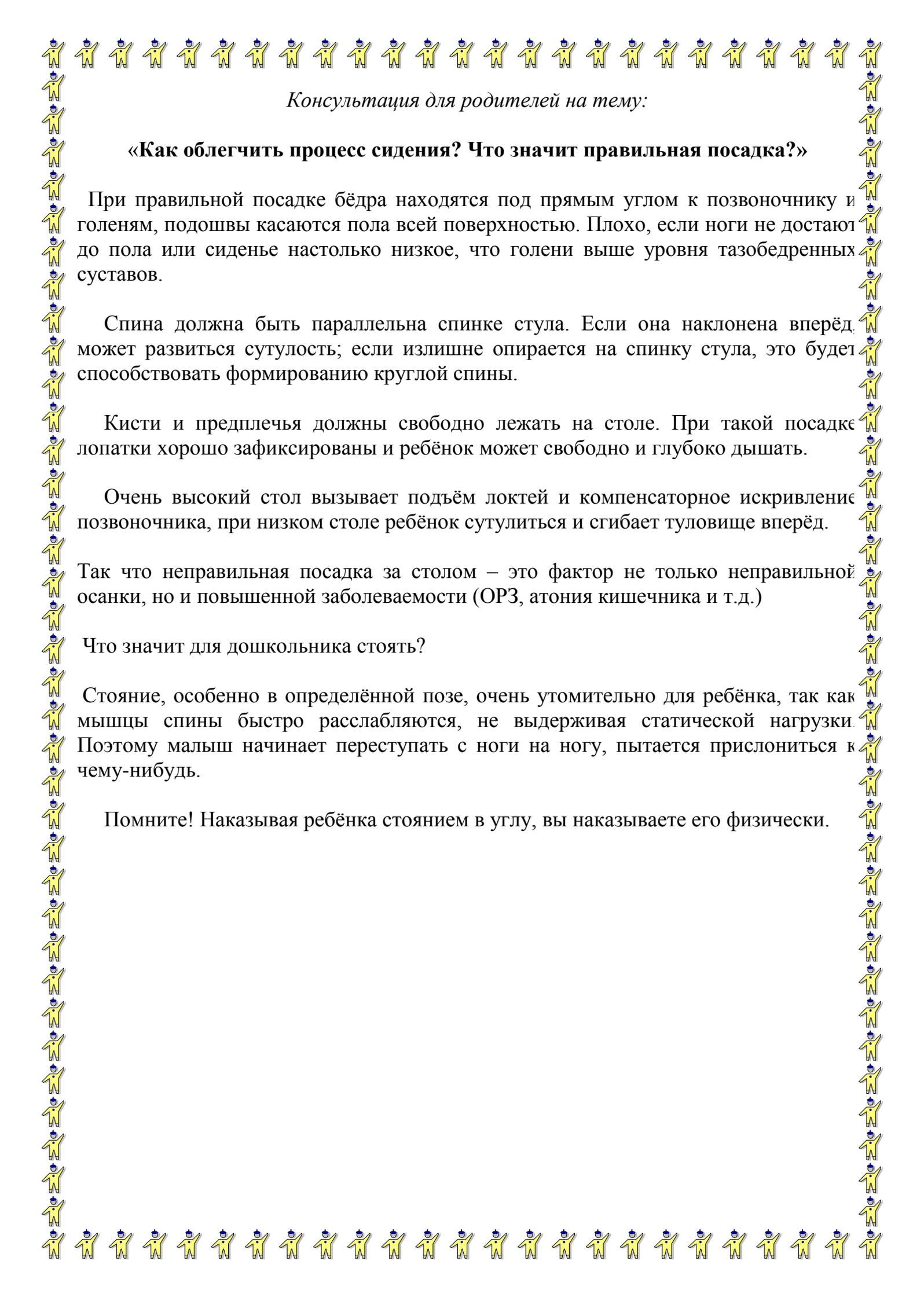
А. В. Хухлаева Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1976г.



Консультация для родителей на тему:

Памятка «Десять советов родителям».

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.
2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.
3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.
4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
5. Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.
6. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.
7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.
8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!
9. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.
10. В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.



Консультация для родителей на тему:

«Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?»

При правильной посадке бёдра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низкое, что голени выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперёд, может развиваться сутулость; если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы и ребёнок может свободно и глубоко дышать.

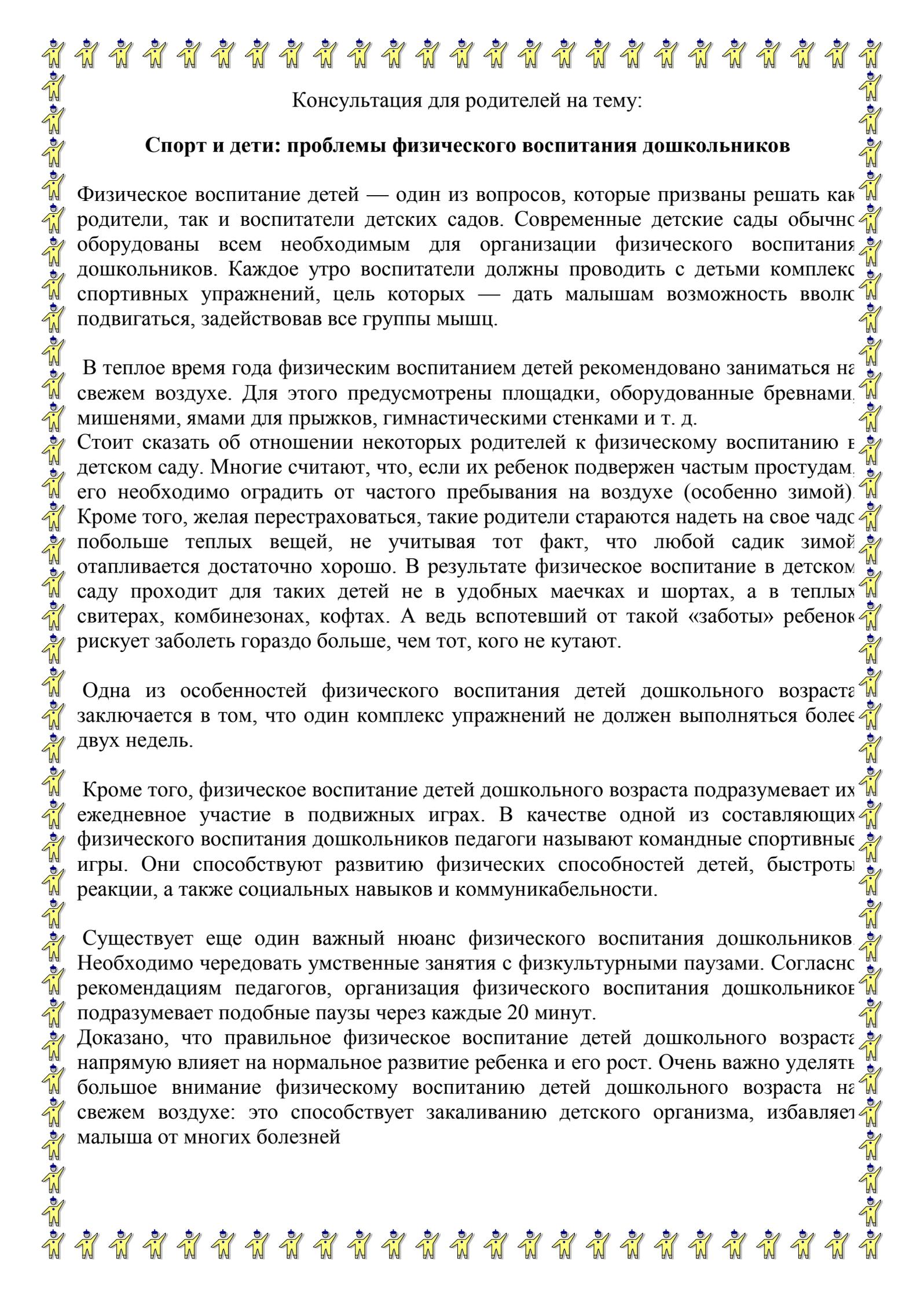
Очень высокий стол вызывает подъём локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулится и сгибает туловище вперёд.

Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости (ОРЗ, атония кишечника и т.д.)

Что значит для дошкольника стоять?

Стояние, особенно в определённой позе, очень утомительно для ребёнка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать с ноги на ногу, пытается прислониться к чему-нибудь.

Помните! Наказывая ребёнка стоянием в углу, вы наказываете его физически.



Консультация для родителей на тему:

Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников

Физическое воспитание детей — один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых — дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

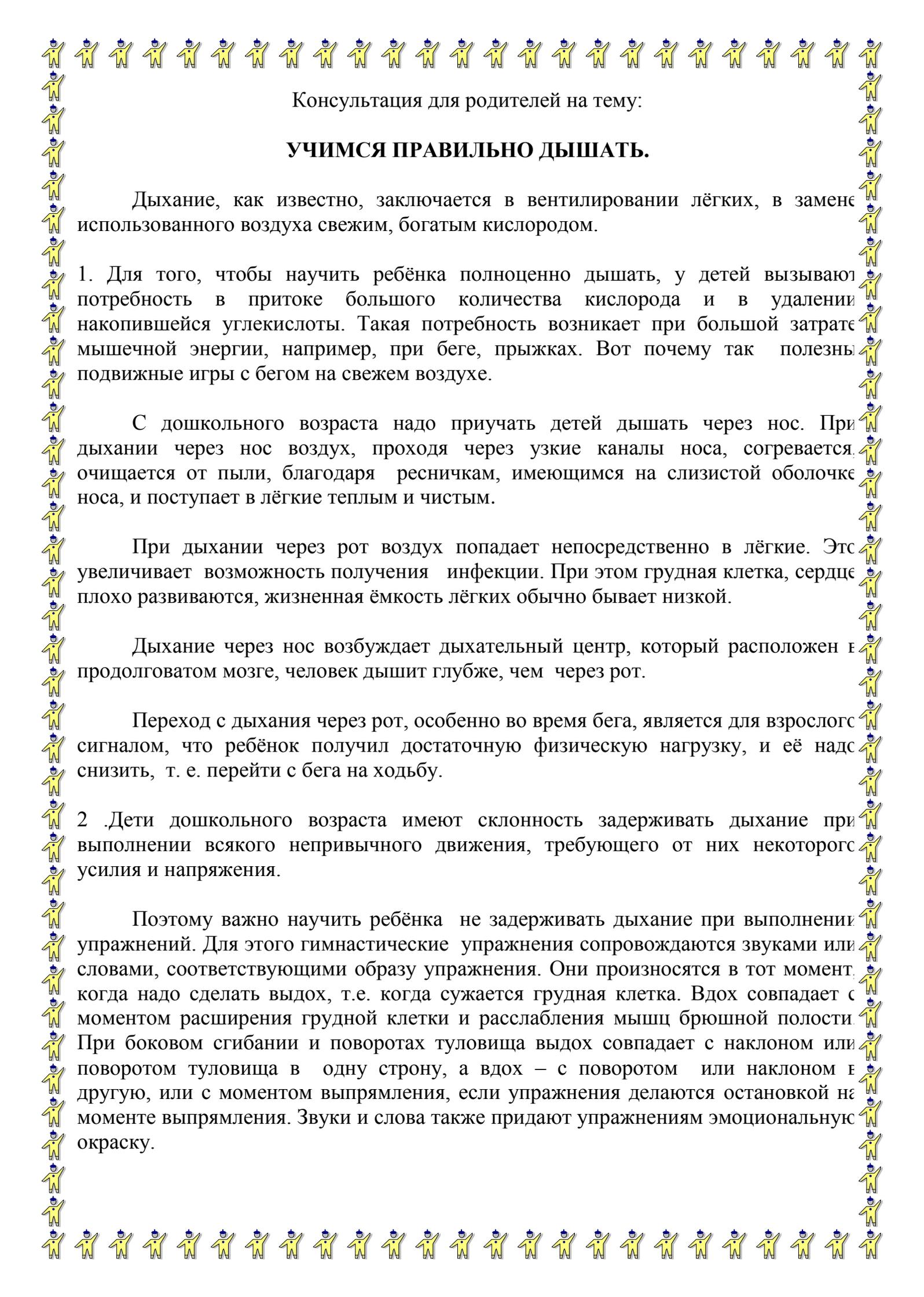
Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на своего чада побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных маечках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.

Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней



Консультация для родителей на тему:

УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ.

Дыхание, как известно, заключается в вентилировании лёгких, в замене использованного воздуха свежим, богатым кислородом.

1. Для того, чтобы научить ребёнка полноценно дышать, у детей вызывают потребность в притоке большого количества кислорода и в удалении накопившейся углекислоты. Такая потребность возникает при большой затрате мышечной энергии, например, при беге, прыжках. Вот почему так полезны подвижные игры с бегом на свежем воздухе.

С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух, проходя через узкие каналы носа, согревается, очищается от пыли, благодаря ресничкам, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в лёгкие теплым и чистым.

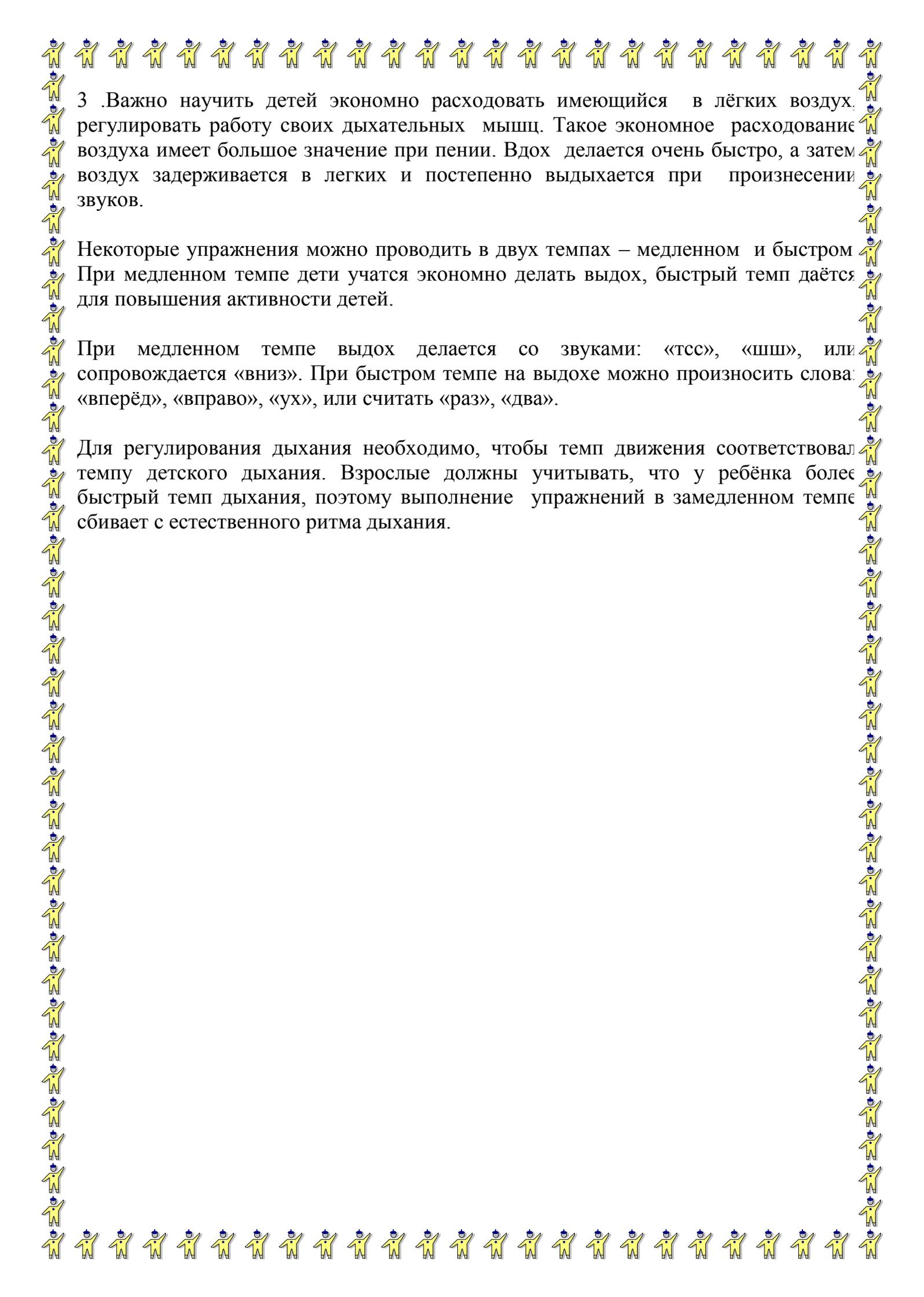
При дыхании через рот воздух попадает непосредственно в лёгкие. Это увеличивает возможность получения инфекции. При этом грудная клетка, сердце плохо развиваются, жизненная ёмкость лёгких обычно бывает низкой.

Дыхание через нос возбуждает дыхательный центр, который расположен в продолговатом мозге, человек дышит глубже, чем через рот.

Переход с дыхания через рот, особенно во время бега, является для взрослого сигналом, что ребёнок получил достаточную физическую нагрузку, и её надо снизить, т. е. перейти с бега на ходьбу.

2. Дети дошкольного возраста имеют склонность задерживать дыхание при выполнении всякого непривычного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения.

Поэтому важно научить ребёнка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Для этого гимнастические упражнения сопровождаются звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Они произносятся в тот момент, когда надо сделать выдох, т.е. когда сужается грудная клетка. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслабления мышц брюшной полости. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох – с поворотом или наклоном в другую, или с моментом выпрямления, если упражнения делаются остановкой на моменте выпрямления. Звуки и слова также придают упражнениям эмоциональную окраску.



3 .Важно научить детей экономно расходовать имеющийся в лёгких воздух, регулировать работу своих дыхательных мышц. Такое экономное расходование воздуха имеет большое значение при пении. Вдох делается очень быстро, а затем воздух задерживается в легких и постепенно выдыхается при произнесении звуков.

Некоторые упражнения можно проводить в двух темпах – медленном и быстром. При медленном темпе дети учатся экономно делать выдох, быстрый темп даётся для повышения активности детей.

При медленном темпе выдох делается со звуками: «тсс», «шш», или сопровождается «вниз». При быстром темпе на выдохе можно произносить слова: «вперёд», «вправо», «ух», или считать «раз», «два».

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребёнка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает с естественного ритма дыхания.