

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Уважаемые родители! Одной из неотъемлемых составляющих физического развития детей является Утренняя зарядка. Она направлена на оздоровление и укрепление систем организма, развитие физических качеств. И очень важно, чтобы дети выполняли зарядку не только в саду, но и дома с родителями, в дни, когда не посещают детский сад. Это поможет закрепить двигательные навыки, выработать устойчивую привычку каждое утро выполнять различные упражнения. А совместные занятия с Вами положительно отразятся на психо-эмоциональном состоянии детей.



Комплекс зарядки для выполнения дома с ребенком 3-4 лет:

- I. Ходьба на носках, руки на поясе. 30 секунд. Следить за осанкой ребенка.
- II. Ходьба на пятках, руки на поясе 30 секунд.
- III. Марш на месте (высоко поднимая колени) 30 секунд.
- IV. «Малыш растет» стоя ноги врозь, руки опущены, поднять руки вверх через стороны, подняться на носки и потянуться вверх. Руки прямые. Повторить 4-5 раз.
- V. «Гуси шипят» стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе наклон вперед, сказать «Ш-ш-ш» (пошипеть). Следить чтобы ребенок не сгибал колени. Повторить 4-5 раз.
- VI. «Птички клюют» ноги слегка расставлены, присесть изобразить пальцами рук как птичка клюёт зерна. Выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
- VII. «Зайка» Прыжки на двух ногах на месте, руки на груди как лапки. Следить, чтобы ребенок отталкивался вверх, прыгал тихо на носочках. Повторить 2-3 раза по 8 прыжков.

Плоскостопие

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?

- Обувь у ребенка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твердым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.

- Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов



- Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- По весу обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником
- Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.



При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго).

Что делать если у ребенка плоскостопие?!

Комплекс упражнений при плоскостопии

Описание упражнений

Кол-во повторов

1. Ходьба:

а) на носках, руки вверх
сек.

по 20-30

б) на пятках, руки на пояс

в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе

г) с мячом (теннисным) — зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

2. Стоя на палке (обруче):

а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны

6-8 раз

б) передвижение вдоль палки — ставить стопы вдоль или поперек палки 3-4 раза

3. Стоя:

- а) на наружном своде стоп — поворот туловища влево, право. 6-8 раз
б) поднятие на носках с упором на наружный свод стопы 10-12 раз

4. «Угол» — лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. 4-6 раз

5. Сидя:

- а) сгибание — разгибание пальцев стоп 15-20 раз
б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков 15-20 раз
в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые) 10-12 раз
г) соединить стопы (колени прямые) 10-12 раз
д) круговые движения стопами внутрь 10-12 раз
е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета 10-12 раз
ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча (колени прямые) 6-8 раз

