

## Коррекция плоскостопия.

Много неприятностей приносит ребёнку плоскостопие: с ним связаны быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, в коленях и ступнях. В результате ребёнок меньше двигается, старается больше сидеть, т.е. не получает полноценной физической нагрузки. Требуются значительные усилия, чтобы освободиться от этого недуга. Гораздо легче предотвратить возникновения плоскостопия, чем его вылечить. Как показывает практика, регулярное выполнение комплекса несложных упражнений для свода стопы надежно гарантирует от возникновения этого заболевания (упражнения проводятся босиком)

**Массаж стоп.** Поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) стопы к коленному суставу.

Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы. Время выполнения - 2-4 минуты.

**«Сборщик».** Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях) ,ребенок собирает пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик , бумажный шарик ,губку и.т.п. ) , и складывает их в кучку. Время выполнения упражнения-1-2 минуты. Затем упражнения выполняется другой ногой.

**«Художник».** Ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения 30-50 секунд.

**«Гусеница».** Ребенок сидит на полу, колени полусогнуты, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцев ног, он продвигает пятку вперед, затем пальцы распрямляются: следует новый цикл имитаций движений гусеницы. Выполняются двумя ногами одновременно - 30-50 секунд.

**Продолжительная ходьба по твёрдому грунту , длительные стояния, переноска тяжелых предметов, провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы.**

## Дыхательная гимнастика.

Правильное дыхание позволяет избежать гайморита, астмы, невротозов, избавиться от головной боли, насморка, простуд, расстройств пищеварения и сна, быстро восстановить работоспособность после умственного или физического утомления. Считается, что дети, умеющие правильно дышать, более спокойны, послушны, жизнерадостны.

Большинство детей дышат ртом, поэтому они часто болеют, слабо развиты физически, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения помогут укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.

Заниматься дыхательной гимнастикой вместе с ребенком нужно в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке. После еды должно пройти 30-40 минут.

Приводим вариант комплекса дыхательных упражнений, которым следует обучить детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

**Дыхание через одну ноздрю.** Цель упражнения - исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть, скрестив ноги, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю большим пальцем левой руки и так же выполнить 10-15 дыхательных циклов.

**Диафрагмальное дыхание (дыхание животом).** Цель упражнения - научить ребёнка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции лёгких. Неполное дыхание оставляет большую часть лёгких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие лёгочные заболевания.

Сесть на коврик, скрестив ноги. Выполнить плавный выдох, максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение 10-12 раз. **Очистительное дыхание.** Цель упражнения - очистить дыхательные пути. Сесть на коврик, скрестив ноги. Выполнить максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. затем следует сразу расслабить мышцы живота и сделать глубокий вдох. Пассивный вдох и резкий выдох чередуются непрерывно один за другим. Выполнить 10-15 дыхательных циклов.

**«Кузнечный мех».** Упражнение позволяет быстро насытить организм кислородом, прекрасно очищает носовые ходы, является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка. Сесть скрестив ноги, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянув живот. После этого сделать в быстром темпе 7 дыхательных циклов (вдох- выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперёд, на выдохе- втягивается. После 7 циклов вдохов- выдохов делают полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 секунд. После этого переходят к обычному дыханию.

**Форсировать обучение дыхательным упражнениям ни в коем случае нельзя!**

**Очистительное дыхание.** Цель упражнения - очистить дыхательные пути. Сидеть на коврике, скрестив ноги. Выполнить максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем следует сразу расслабить мышцы живота и сделать глубокий вдох. Пассивный вдох и резкий выдох чередуются непрерывно один за другим. Выполнить 10- 15 дыхательных циклов.

**«кузнечный мех».** Упражнение позволяет быстро насытить организм кислородом, прекрасно очищает носовые ходы, является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка. Сидеть скрестив ноги, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянув живот. После этого сделать в быстром темпе 7 дыхательных циклов (вдох- выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперёд, на выдохе- втягивается. После 7 циклов вдохов- выдохов делают полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 секунд. После этого переходят к обычному дыханию

**Форсировать обучение дыхательным упражнениям ни в коем случае нельзя!**

## Тренировка зрения.

Острота зрения во многом зависит от общего здоровья ребёнка, поэтому общеукрепляющие игры на открытом воздухе, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание полезны и для глаз. Однако всё чаще даже у здоровых детей зрение ухудшается, особенно с началом обучения в школе. Почему так происходит? Причины снижения остроты зрения различны, но специалисты особенно выделяют вредное влияние длительного чтения, просмотра телепередач, занятий на компьютере. Для сохранения зрения рекомендуется выполнять следующие правила: не читать в сумерках и лёжа в постели, избегать мелкого шрифта, держать книгу на расстоянии 30-37 см, через каждые 20-30мин зрительной работы посидеть с закрытыми глазами 1-5мин расслабиться, не смотреть долго на очень яркий свет.

Кроме того необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз, их лучше делать утром, в течении 2-4мин, сидя в удобной позе(голова при этом опирается о спинку стула, мышцы максимально расслаблены). Комплекс позволяет предотвратить нарушения зрения примерно в 60 случаях из ста. Познакомьтесь с этими упражнениями.

**Движения глазами яблоками вправо и влево.** Выполнять движения влево и право до предела, без чрезмерного напряжения, максимально медленно. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Закрыть глаза и расслабить мышцы на 30-40сек.

**Движение глазами яблоками вверх вниз.** Выполнять медленно с максимальной амплитудой. Голову при этом не наклонять. Повторить по 4-6 раз каждое движение. Закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 сек.

**Фиксация взгляда на кончике носа.** Выполнять в течении 10-20 сек. Максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное и ровное. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабиться на 30-40 сек. Если чувствуется усталость, время отдыха увеличить.

**Вращение глаз.** Движение глазами яблоками осуществлять по кругу- сначала по часовой стрелке, а затем против часовой. Выполнить по три плавных вращения в каждую сторону. Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнения, закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30-40 сек.

**Моргание.** Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течении 15-20 сек. После этого закрыть глаза, расслабиться на 30-40 сек. Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а также после каждого упражнения для зрения.

**Чтобы повысить интерес ребёнка, можно организовать занятия в занимательной форме.**

## Контроль самочувствия ребёнка.

Существует несколько методик определения нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений: чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений.

До 120 уд/ мин - снятие психологического и физического напряжения.
До 120- 140 уд/ мин – поддержание тренированности на существующем уровне.
До 140-160 уд/ мин- повышения уровня физической подготовки.

**В КАЖДОМ КОНКРЕТНОМ СЛУЧАЕ ПРИ ВЫБОРЕ НАГРУЗКИ НУЖНО СЛЕДИТЬ ЗА РЕАКЦИЕЙ РЕБЁНКА. ПРИ СИЛЬНОМ УТОМЛЕНИИ РЕБЁНОК СТАРАЕТСЯ СЕСТЬ, У НЕГО ПАДАЕТ ИНТЕРЕС К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ, РЕЗКО ПОВЫШАЕТСЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ. ЭТИХ ПРИЗНАКОВ ДОПУСКАТЬ НА ЗАНЯТИИ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ!**

---

## Оздоровительный бег.

Оздоровительный бег является отличным средством укрепления здоровья, но только в том случае, если каждому ребёнку подбирается нагрузка, соответствующая его силам. При выполнении беговых упражнений следует определить оптимальную для ребёнка интенсивность бега, частоту занятий, вид отдыха между тренировочными занятиями. Если нагрузка превышает возможности (а это часто случается при совместных занятиях бегом детей вместе с родителями), у него возникает стойкое утомление и пропадает желание вообще выполнять физические упражнения. Обычно подбирают такую интенсивность бега, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 120-130 ударов в минуту. Этого вполне достаточно для того, чтобы бег приносил пользу.

Для занятий бегом вместе с ребёнком не подходят улицы с интенсивным движением, людные места. Прежде чем заняться бегом, позаботьтесь об обуви ребёнка. Если обувь тесная, плохо сидит на ноге,

то неприятные ощущения ему обеспечены. Бегать в повседневной

обуви совершенно не допустимо. Костюм для бега большого значения не имеет, важно только, чтобы он не стеснял движений ребёнка, был опрятным и удобным.

Перед началом занятий бегом подготовьте организм ребёнка к нагрузкам. Начинать развитие выносливости рекомендуется с медленной ходьбы, постепенно увеличивая её продолжительность и интенсивность. Пульс в среднем не должен превышать 110-130 ударов в минуту. Продолжительность тренировки – от 10 до 30 минут.

Обычно дети бегут слишком быстро и родители должны регулировать скорость и темп бега.

Техника бега в данном случае не важна- ребёнок должен бегать так, как ему удобно. Заканчивать бег нужно медленной ходьбой, а после занятий принять душ и отдохнуть.