**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоско­стопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ре­бенка этот недостаток может увеличиться, причинять много непри­ятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

**Профилактика:**

Основным средством профилактики является специальная гим­настика.

Комплекс специальных упражнений:

Ходьба на носках;

ходьба на наружном своде стопы;

ходьба по наклонной плоскости;

ходьба по гимнастической палке;

катание мяча ногой;

захват мяча ногами;

приседания, стоя на палке;

приседания на мяче;

захват и подгребание песка пальцами ног;

захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.

катание обруча (мяча) пальцами ног.
Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

**Лечение:**

1. Ортопедический режим:

обувь должна быть полужесткой с невысоким каблуком;

обувь не должна быть узкой и сдавливающей, рекомен­дуется менять обувь в течение дня;

запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие домашние тапочки — они не держат свод стопы;

использовать сделанные на заказ стельки-супинаторы;

2. Расслабляющий массаж голени (наружная группа), погла­живание, легкое растирание, непрерывная вибрация.

**Физиолечение:**

теплые ванны (температура — 34-36°С);

электростимуляция по 3-10 минут;

парафиновые аппликации;

лечебная гимнастика.

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник. Все это вредит здоровью.

**Причины неправильной осанки:**

  Привычка стоять с опорой на одну ногу.

  Походка с опущенной головой.

  Одностороннее отягощение.

  Привычка сидеть на передней части стула.

  Высокий стул, стол.

  Очень мягкая мебель, постель, подушка.

  Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

      Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат

физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

**Для профилактики и коррекции сутулости:**

Прогибание спины назад с отведением рук вверх назад;

ходьба на носках с прогибанием спины;

прогибание спины, сидя на стуле (скамейке) с потягиванием;

вытягивание сцепленных рук назад, прогибание спины, стоя на четвереньках и коленях; наклоны назад с отведением рук в стороны.

**При искривлении позвоночника в поясничном  отделе:**

Наклоны вперёд с доставанием носков (пола);

упражнение «велосипед» - в положении лёжа на спине;

наклоны туловища вправо и влево; сгибание ног, и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости;

сгибание ног, в положении лёжа; доставание носков ног в положении сидя на коврике (скамейке);

подтягивание бедра к груди, лёжа на спине.

      **При боковом искривлении:**

Пружинящие наклоны вправо;

поднимание левой руки вверх с отведением правой назад:

прогибание спины с отведением левой руки вверх в положении лёжа на животе; прогибание спины из положения, стоя на четвереньках с подниманием левой руки вверх.

   Упражнения, выполняемые лёжа на спине, животе, разгружают позвоночник, способствуют увеличению подвижности поражённого сегмента, укрепляют мышечный корсет.

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ,**

**ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОРЗ**

1. Дома давать свежие фрукты, ягоды, овощи (яблоки, сливы, груши, смородину, капусту, зеленый горошек, чеснок, свеклу, лук).

2. Регулярно полоскать рот после приема пищи.

3. Давать дома настой шиповника.

4. Смазывать зев раствором Люголя, каланхоэ в течение 7-10 дней 2 раза в день.

5. Давать поливитамины по 1 драже 3 раза в день в течение месяца.

6. Общие ванны с настоем трав (ромашка, череда, дубовая ко­ра), хвойные ванны, морская соль через день - 20 ванн всего.

7. Профилактика гриппа, ОРЗ - интерферон, оксолиновая мазь.

8. Массаж на область грудной клетки.

Проводить следует по 2-3 вышеперечисленных мероприятияодновременно.

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В РАЗВИТИИ**

**Пупочная грыжа**

        Не рекомендуется поднятие и перенос тяжестей;

        общеукрепляющие упражнения;

        дыхательная гимнастика;

        упражнения для развития мышц брюшного пресса (щадящаянагрузка)

**Плоскостопие**

        Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы (бег, прыжки, подъемы на носочки и др.);

        специальные корригирующие упражнения (оттягивание носоч­ков, рисование ногой, перекатывание мяча и др.);

        упражнения на тренажерах (ребристые, резиновые, массажныековрики и дорожки); самомассаж стоп;

        дозированная нагрузка.

**Аденоиды**

        Полезны циклические упражнения (ходьба, бег);

        дыхательная гимнастика; носовое дыхание;

        общеукрепляющие упражнения;

        самомассаж биологически активных точек (БАТ);

        оздоровительные игры;

        щадящее закаливание.

**ФСШ**

        Дозированность нагрузок;

        исключение соревновательных моментов;

        исключение резкой остановки после бега;

        дыхательные и общеукрепляющие упражнения;

        оздоровительные игры.

**Офтальмологические патологии**

        Дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

        исключение подъема тяжести;

        оздоровительная гимнастика для глаз.

**ЧБД**

        Щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по физическому воспитанию (ограничение или исклю­чение упражнений, выполняемых в быстром темпе);

        упражнения, направленные на развитие дыхательных мышц (надувание шариков, выдох в воду через трубочку и др.);

        общеукрепляющие и дыхательные упражнения (с озвученным выдохом и др.);

        оздоровительные игры;

        самомассаж биологически активных точек (БАТ)

**Нарушение осанки**

        Упражнения для формирования навыка правильной осанки (ходьба с предметом на голове, упражнения сидя, лежа);

        упражнения для развития силовой выносливости мышц спины  и брюшного пресса;

        упражнения в вытяжении (лежа на спине, смешанный вис);

        корригирующие упражнения;

        дыхательная гимнастика.

**Заболевание почек**

        Ограничение бега, прыжков;

        дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

        исключение подъема тяжести;

        щадящее закаливание;

        оздоровительные игры.

**Офтальмологические патологии**

        Дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

        исключение подъема тяжести;

        оздоровительная гимнастика для глаз.

**Заболевания желудочно-кишечного тракта**

        Дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

        исключение подъема тяжести;

**Аллергодерматозы**

        Дозированные нагрузки, нельзя потеть;



Шабанова Н.П. «Детские болезни»

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**РАЗВИВАЙТЕ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА**

        Настоятельно рекомендую вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики.

    С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой (продолжительностью 10—12 минут). Включайте в зарядку разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, упражнения для плечевого пояса, туловища, ног.

    Комплекс утренней гимнастики должен состоять из 5— 6 упражнений. Повторять их надо по 5—6 раз. Хорошо использовать предметы, такие как кубик, мячик (А = 5 см), теннисный шарик, флажок. Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений.     Двигаясь вместе с ребенком, подбадривайте и поощряйте его.

       На прогулке предложите ребенку попрыгать через короткую скакалку, но сначала научите мягко приземляться в конце прыжка. На детской площадке помогите ему полазить по гимнастической стенке, только не оставляйте одного - это опасно. Каждую минуту пребывания на воздухе используйте для физического развития малыша.

       Мяч - любимая игрушка детей. Пусть ребенок как можно чаще занимается с ним. Научите его бросать мяч другому—снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м), подбрасывать вверх, отбивать о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, бросать в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м и  вертикальную — на высоту 1,5 м с расстояния в 1,5—2 м.

       Хорошо, если ребенок может кататься на трех колесном велосипеде, на педальном автомобиле, на санках.

       Взяв с собой на улицу санки или велосипед, не забывайте предупреждать ребенка о том, что надо выполнять определенные правила безопасности. Покажите, как правильно садиться на велосипед, сходить с него, ездить по прямой, по кругу, с поворотами и при этом быть внимательным к окружающим. Объясните, что съезжать с горки на санках можно только после того, как убедишься, что внизу никого нет. Покажите, где удобнее подниматься на горку.

**Приучайте детей к физической культуре!**

Как сказал Аристотель: «Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие».

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоско­стопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ре­бенка этот недостаток может увеличиться, причинять много непри­ятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

**Профилактика:**

Основным средством профилактики является специальная гим­настика.

Комплекс специальных упражнений:

Ходьба на носках;

ходьба на наружном своде стопы;

ходьба по наклонной плоскости;

ходьба по гимнастической палке;

катание мяча ногой;

захват мяча ногами;

приседания, стоя на палке;

приседания на мяче;

захват и подгребание песка пальцами ног;

захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.

катание обруча (мяча) пальцами ног.
Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

**Лечение:**

1. Ортопедический режим:

обувь должна быть полужесткой с невысоким каблуком;

обувь не должна быть узкой и сдавливающей, рекомен­дуется менять обувь в течение дня;

запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие домашние тапочки — они не держат свод стопы;

использовать сделанные на заказ стельки-супинаторы;

2. Расслабляющий массаж голени (наружная группа), погла­живание, легкое растирание, непрерывная вибрация.

**Физиолечение:**

теплые ванны (температура — 34-36°С);

электростимуляция по 3-10 минут;

парафиновые аппликации;

лечебная гимнастика.

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник. Все это вредит здоровью.

**Причины неправильной осанки:**

  Привычка стоять с опорой на одну ногу.

  Походка с опущенной головой.

  Одностороннее отягощение.

  Привычка сидеть на передней части стула.

  Высокий стул, стол.

  Очень мягкая мебель, постель, подушка.

  Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

      Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат

физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

**Для профилактики и коррекции сутулости:**

Прогибание спины назад с отведением рук вверх назад;

ходьба на носках с прогибанием спины;

прогибание спины, сидя на стуле (скамейке) с потягиванием;

вытягивание сцепленных рук назад, прогибание спины, стоя на четвереньках и коленях; наклоны назад с отведением рук в стороны.

**При искривлении позвоночника в поясничном  отделе:**

Наклоны вперёд с доставанием носков (пола);

упражнение «велосипед» - в положении лёжа на спине;

наклоны туловища вправо и влево; сгибание ног, и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости;

сгибание ног, в положении лёжа; доставание носков ног в положении сидя на коврике (скамейке);

подтягивание бедра к груди, лёжа на спине.

      **При боковом искривлении:**

Пружинящие наклоны вправо;

поднимание левой руки вверх с отведением правой назад:

прогибание спины с отведением левой руки вверх в положении лёжа на животе; прогибание спины из положения, стоя на четвереньках с подниманием левой руки вверх.

   Упражнения, выполняемые лёжа на спине, животе, разгружают позвоночник, способствуют увеличению подвижности поражённого сегмента, укрепляют мышечный корсет.

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ,**

**ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОРЗ**

1. Дома давать свежие фрукты, ягоды, овощи (яблоки, сливы, груши, смородину, капусту, зеленый горошек, чеснок, свеклу, лук).

2. Регулярно полоскать рот после приема пищи.

3. Давать дома настой шиповника.

4. Смазывать зев раствором Люголя, каланхоэ в течение 7-10 дней 2 раза в день.

5. Давать поливитамины по 1 драже 3 раза в день в течение месяца.

6. Общие ванны с настоем трав (ромашка, череда, дубовая ко­ра), хвойные ванны, морская соль через день - 20 ванн всего.

7. Профилактика гриппа, ОРЗ - интерферон, оксолиновая мазь.

8. Массаж на область грудной клетки.

Проводить следует по 2-3 вышеперечисленных мероприятияодновременно.

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В РАЗВИТИИ**

**Пупочная грыжа**

        Не рекомендуется поднятие и перенос тяжестей;

        общеукрепляющие упражнения;

        дыхательная гимнастика;

        упражнения для развития мышц брюшного пресса (щадящаянагрузка)

**Плоскостопие**

        Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы (бег, прыжки, подъемы на носочки и др.);

        специальные корригирующие упражнения (оттягивание носоч­ков, рисование ногой, перекатывание мяча и др.);

        упражнения на тренажерах (ребристые, резиновые, массажныековрики и дорожки); самомассаж стоп;

        дозированная нагрузка.

**Аденоиды**

        Полезны циклические упражнения (ходьба, бег);

        дыхательная гимнастика; носовое дыхание;

        общеукрепляющие упражнения;

        самомассаж биологически активных точек (БАТ);

        оздоровительные игры;

        щадящее закаливание.

**ФСШ**

        Дозированность нагрузок;

        исключение соревновательных моментов;

        исключение резкой остановки после бега;

        дыхательные и общеукрепляющие упражнения;

        оздоровительные игры.

**Офтальмологические патологии**

        Дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

        исключение подъема тяжести;

        оздоровительная гимнастика для глаз.

**ЧБД**

        Щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по физическому воспитанию (ограничение или исклю­чение упражнений, выполняемых в быстром темпе);

        упражнения, направленные на развитие дыхательных мышц (надувание шариков, выдох в воду через трубочку и др.);

        общеукрепляющие и дыхательные упражнения (с озвученным выдохом и др.);

        оздоровительные игры;

        самомассаж биологически активных точек (БАТ)

**Нарушение осанки**

        Упражнения для формирования навыка правильной осанки (ходьба с предметом на голове, упражнения сидя, лежа);

        упражнения для развития силовой выносливости мышц спины  и брюшного пресса;

        упражнения в вытяжении (лежа на спине, смешанный вис);

        корригирующие упражнения;

        дыхательная гимнастика.

**Заболевание почек**

        Ограничение бега, прыжков;

        дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

        исключение подъема тяжести;

        щадящее закаливание;

        оздоровительные игры.

**Офтальмологические патологии**

        Дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

        исключение подъема тяжести;

        оздоровительная гимнастика для глаз.

**Заболевания желудочно-кишечного тракта**

        Дозированные нагрузки при выполнении силовых упражнений;

        исключение подъема тяжести;

**Аллергодерматозы**

        Дозированные нагрузки, нельзя потеть;



Шабанова Н.П. «Детские болезни»

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**РАЗВИВАЙТЕ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА**

        Настоятельно рекомендую вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики.

    С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой (продолжительностью 10—12 минут). Включайте в зарядку разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, упражнения для плечевого пояса, туловища, ног.

    Комплекс утренней гимнастики должен состоять из 5— 6 упражнений. Повторять их надо по 5—6 раз. Хорошо использовать предметы, такие как кубик, мячик (А = 5 см), теннисный шарик, флажок. Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений.     Двигаясь вместе с ребенком, подбадривайте и поощряйте его.

       На прогулке предложите ребенку попрыгать через короткую скакалку, но сначала научите мягко приземляться в конце прыжка. На детской площадке помогите ему полазить по гимнастической стенке, только не оставляйте одного - это опасно. Каждую минуту пребывания на воздухе используйте для физического развития малыша.

       Мяч - любимая игрушка детей. Пусть ребенок как можно чаще занимается с ним. Научите его бросать мяч другому—снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м), подбрасывать вверх, отбивать о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, бросать в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м и  вертикальную — на высоту 1,5 м с расстояния в 1,5—2 м.

       Хорошо, если ребенок может кататься на трех колесном велосипеде, на педальном автомобиле, на санках.

       Взяв с собой на улицу санки или велосипед, не забывайте предупреждать ребенка о том, что надо выполнять определенные правила безопасности. Покажите, как правильно садиться на велосипед, сходить с него, ездить по прямой, по кругу, с поворотами и при этом быть внимательным к окружающим. Объясните, что съезжать с горки на санках можно только после того, как убедишься, что внизу никого нет. Покажите, где удобнее подниматься на горку.

**Приучайте детей к физической культуре!**

Как сказал Аристотель: «Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие».