**"Спортивный уголок дома"**

***Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять боле****е сложным инвентарем различного назначения.****Дома желательно иметь так называемое надувно****е бревно длиной 1 – 1,5м (можно* ***использовать матрац, одеяло). Ребенок через него сначала переползает, затем перешагивает, ставит игрушки, сидит на нем, катает, отталкивает. По доске длиной 1,5 – 2 м, шириной 30 – 20 см ребенок ходит, упражняясь в сохранении равновесия, ползает по ней на четвереньках (коленях и ладонях), перешагивает через нее.*** ***В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча и набивного мяча массой 1кг для детей старшего дошкольного возраста), обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см, палки диаметром 2,5 см разной длины короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см, скакалки, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцеброс. Можно самим сшить и набить мешочки. Маленькие 6 Х 9 см, масса 150 г метают в горизонтальную и вертикальные цели, а большие 12 Х 16 см, масса 400 г используют для развития правильной осанки, нося их на голове.*** ***Интересен для упражнений цветной шнур-косичка длиной 60 – 70 см. он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются: на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».*** ***Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.*** ***Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.***

**Консультация**

                     КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкуль­турой - он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуж­дать ребенка к выполнению того или иного движения или пре­вращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепен­но вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, системати­чески повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движе­ния. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также де­монстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваи­вая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме по­хвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убе­дительное объяснение, почему так необходимы занятия физ­культурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также сан­ки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двига­тельный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее под­вижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родите­лям следует создать все необходимые условия на улице, поку­пать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно по­буждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка ра­доваться движению и пребыванию на природе, тем лучше под­готовите его к самостоятельной жизни.

**Плоскостопие и его профилактика**

**Плоскостопие** – закономерное следствие цивилизованного образа жизни человека. Различные виды этого заболевания составляют около 85% от всей патологии стопы.

Наиболее частая причина развития плоскостопия связана с недостатками физического воспитания детей, подростков и самих взрослых. Усугубляют патологию малоподвижный образ жизни, длительное пребывание на ногах, особенно если вы носите неправильно подобранную обувь. Ожирение, неполноценное питание также способствуют плоскостопию.

Заболевание может быть врожденным и приобретенным. Врожденное плоскостопие встречается редко – как следствие пороков зачатка, узости маточной полости и некоторых других моментов. Гораздо чаще встречается приобретенное плоскостопие./p>

Различают два вида уплощения стоп: продольное и поперечное. Люди, страдающие этим недугом, жалуются на боли в области стоп, быструю утомляемость при длительной ходьбе или стоянии, боли в коленных или тазобедренных суставах, позвоночнике. Мучают их и головные боли. Иногда болевые ощущения являются единственным признаком, так как видимое на глаз плоскостопие развивается позже. Продолжительность неприятных болезненных ощущений различна. Иногда они постоянны, а иной раз сравнительно кратковременны. При ходьбе, особенно к вечеру, после длительного пребывания на ногах боли всегда усиливаются. Отдых облегчает их.

Для плоскостопия типичны следующие болевые участки:

* на подошве в центре свода и внутреннего края пятки;
* в центральной части тыльной поверхности стопы;
* в мышцах голени, бедра и пояснице.
* Со временем изменяется походка и форма стоп. Походка становится тяжелой, неуклюжей, прихрамывающей. Стопы удлиняются и расширяются в связи со снижением продольного и поперечного сводов. В далеко зашедших случаях появляется выраженное искривление пальцев, на коже подошвы формируются мозолистые плотные образования под головками плюсневых костей («натоптыши»). Для более точной диагностики плоскостопия существуют следующие методы исследования: плантография (получение отпечатков с подошвенной поверхности стоп), рентгенография, подометрия (измерение процентного отношения высоты свода к ее длине). Рентгенографические методы подтверждают и уточняют данные, полученные при других исследованиях. Для определения степени плоскостопия и положения костей стопы рентгенограммы производят под нагрузкой, т.е. стоя.

Профилактика плоскостопия направлена на правильное физическое воспитание и особенно на формирование правильной походки. При появлении первых признаков болезни необходимо устранить все факторы риска развития патологии. Надо тщательно соблюдать гигиену ног, щадить стопы. При ходьбе стараться нагрузить наружный край стопы, для чего следует вкладывать в обувь специальные стельки-супинаторы. При значительной деформации стоп нужно заказать индивидуальные стельки или саму обувь. Вечером рекомендуются теплые ванны до колен с последующим массажем свода стоп, передней и внутренней стороны голени. Для профилактики плоскостопия хорошо ходить босиком по неровной поверхности, песку, а также на цыпочках, заниматься прыжками в длину и высоту, бегать, играть в футбол, баскетбол, плавать. Врач назначит специальную лечебную физкультуру, посоветует, какую выбрать профессию, чтобы не усугубить заболевание и каких видов спорта нужно избегать.

И, наконец, ваша обувь должна быть, прежде всего, удобной, лучше из кожи, легко пропускать воздух, с эластичной подошвой, соответствующая времени года, рабочей и домашней обстановке. Она должна сохранять естественную ось стопы, удерживать и восстанавливать свод стопы (обладать рессорными свойствами). Нельзя, чтобы подошва прогибалась в средней части и, наоборот, пусть она будет эластичной на уровне плюснефаланговых суставов. Форма носка должна соответствовать индивидуальным очертаниям переднего отдела стопы. Внутренний край носка выполняется прямым, что препятствует искривлению первого пальца стопы. Жесткий задник удерживает пятку в вертикальном положении и препятствует ее подвертыванию.