**СОВЕТЫ    ИНСТРУКТОРА   ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**Оздоровительные мероприятия для детей,**

**часто болеющих ОРЗ**

1. Дома давать свежие фрукты, ягоды, овощи (яблоки, сливы, груши, смородину, капусту, зелёный горошек, чеснок, свеклу, лук).
2. Регулярно полоскать рот после приёма пищи.
3. Давать дома настой шиповника.
4. Смазать 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 мероприятия одновременно.

**Профилактика плоскостопия**

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны,

но в дальнейшем по мере роста ребёнка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

        Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

**Комплекс специальных упражнений:**

1. - ходьба на носках;
2. - ходьба на наружном своде стопы;
3. - ходьба по наклонной плоскости;
4. - ходьба по гимнастической палке;
5. - катание мяча ногой;
6. – захват мяча ногами;
7. – приседания, стоя на палке;
8. – приседания на мяче;
9. – захват и подгребание песка пальцами ног;
10. – захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

**Двигательная деятельность детей на прогулке**

Организация разнообразной двигательной деятельности детей на прогулках дело нелёгкое,

так как нужно суметь удовлетворить потребности всех детей. Необходимо внести в перспективный план подвижные игры в соответствии с задачами, стоящими по физическому воспитанию (подвижные игры, хороводные, индивидуальные упражнения).

        Проводя в течение 1 недели запланированную игру, желательно вносить различные её варианты и эстафеты. Очень нравятся детям игры соревновательного характера, «Охотники и утки», «Найди предмет», «Ловишка с мячом».

        Использовать на участке, помимо выносных игрушек, мячи, верёвки, палочки, колокольчик. Флажок, лесенки.

        Организация игр зависит от условий эмоционального настроя с учётом возрастных особенностей детей, индивидуальности. Обязательно учитывать время года и использовать его по назначению.

        Задачи воспитателей совместно с родителями в том, чтобы прогулки были активными. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, становятся не только здоровее, крепче, закалённее, решительнее, смелее, сообразительнее, внимательнее, но и более настойчивы в достижении намеченной цели, легче входят в коллектив, успешнее овладевают трудовыми навыками.

**Профилактика сколиоза**

        Нарушение осанки у детей встречаются у детей очень часто. Что же может произойти? Если ребёнок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается., делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперёд. Начинается искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость.

        Всё это вредит здоровью.

        П р и ч и н ы  неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.
2. Походка с опущенной головой.
3. Одностороннее отягощение.
4. Привычка сидеть на передней части стула.
5. Высокий стул, стол.
6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.
7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения,

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

**Формирование интереса к двигательной деятельности**

        Потребность в движениях свойственна маленькому ребёнку. Окружающие его взрослые должны всеми доступными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых усилий при овладении каким-либо из них – промчаться на лыжах, коньках, научиться свободно владеть мячом, уверенно чувствовать себя в воде и т.д. Сформированное с детских лет положительное отношение к физическим упражнениям, уверенное их выполнение развивают способность преодолевать препятствия, прикладывая для этого необходимые волевые усилия.

        Мотивы активных действий разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Их заинтересовывает красивый яркий обруч, мяч, радостное настроение играющих сверстников.

        Польза от совершаемых детьми движений неизмеримо выше, если они выполняют их охотно и радостно.

        При эмоционально окрашенных играх и упражнениях проявляется более высокая работоспособность, активность, стремление к дальнейшему овладению двигательными действиями.

        Очень важно поощрять желание детей заниматься по собственному побуждению, но не по принуждению.

        Проявление интереса детей к движениям увеличивается, если они уверенно ими владеют.

        Ребята особенно охотно стремятся участвовать в таких играх, где могут применить свои двигательные умения, например, ловко обежать или перепрыгнуть препятствие, передать мяч и т.п.

        Неоднократное повторение движений в привлекательных для детей играх ведёт к дальнейшему их совершенствованию и одновременно развивает сообразительность, характер, настойчивость, приучает к дисциплине.

        Таким образом, формирование у детей интереса к двигательной активности является очень важным и ответственным долгом родителей и воспитателей. Использование всех форм занятий физической культурой, правильный подбор игрушек и пособий, гибкость в применении методических приёмов активно влияет на формирование у детей потребности ежедневно выполнять физические упражнения.