|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Для заботливых родителей**  http://more-tovara.ru/img/profilaktika-narusheniya-osanki-u-detey-prezentatsiya.jpg  **Помогите ребёнку c особенностями в развитии вырасти здоровым**  Составитель: инструктор по ФК МАДОУ д/с № 7  Бурлакова О.В. | http://images.myshared.ru/6/583507/slide_15.jpg  С целью **предупреждения нарушений осанки у детей** необходимо придерживаться следующих рекомендаций:  1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.  2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.  3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.  4. Если вы **будете** носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.  5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.  6. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.  7. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать *(разгрузить позвоночник)*.  Значительную роль в профилактике **нарушений осанки** играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на свежем воздухе и т. п. | https://nogostop.ru/wp-content/uploads/2016/11/chto_takoie_ploskostopiie51.jpg  С целью **предупреждения плоскостопия у детей** необходимо придерживаться следующих рекомендаций:  1. **Предупреждению** деформации стоп способствует рациональная обувь: не рантовая, с твердой подошвой, небольшим каблучком и шнуровкой. Не рекомендуется ношение обуви с **плоской подошвой**, например, мягких тапочек, сланцев, валенок.  2. Полезно чаще ходить босиком, в теплое время года, на открытом воздухе – по траве, песку, а в холодное время года, в помещении – по ковру, полу. Босохождение позволяет сочетать укрепление мышц и связок стоп с их локальным закаливанием.  3. Во время ходьбы **детей** необходимо обращать внимание на правильную постановку шагающей ноги на опору: пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не плашмя, всей стопой; не допускать шарканья и шлепанья стоп, не разводить носки.  4. Вечером перед сном рекомендуется ежедневное обмывание ног прохладной водой с последующим энергичным растиранием стоп сухим, жестким полотенцем до появления ощущения тепла и покраснения кожи.  5. Большое значение в профилактике функциональной недостаточности стоп имеет систематическое укрепление мускулатуры ног с помощью физических упражнений: различных видов ходьбы (по ребристой поверхности, массажным коврикам, на носках, на **наружных краях стоп**, с поворотом стоп носками вовнутрь и т. п., подскоков, прыжков и бега на носках, приседаний на носках, сгибаний и разгибаний пальцев стоп из различных исходных положений (сидя, лежа на спине, стоя, катания стопами гимнастической палки, мяча, захватывания и перемещения пальцами ног различных мелких **предметов и др**. |