

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Сланцевский детский сад № 15 комбинированного вида»  
(МДОУ «Сланцевский детский сад № 15»)**

**Как проводить утреннюю зарядку**

Титова Н.А. , инструктор по ФИЗО  
МДОУ «Сланцевский детский сад № 15»

Сланцы 2019 г.

## **Как проводить утреннюю зарядку**

Дети от природы подвижны и активны, а потому, если ребёнок не хочет делать утреннюю зарядку – то это большей частью, вина нас, взрослых. А между тем приучить ребёнка к ежедневной утренней зарядке очень легко, надо лишь начать.

Прививать любовь к упражнениям и утренней зарядке нужно начинать как можно раньше.

Лучше всего выполнять утреннюю зарядку в игровой форме. Не просто ходить на пяточках и носочках, а ходить как лисичка, как мишка, попрыгать как зайка и т.д. родитель должен каждое упражнение показывать, выполнять его весело, с азартом, чтобы заинтересовать малыша.

Упражнения для утренней зарядки должны выполнять в определенной последовательности. Классическая схема – «сверху вниз»: начинать с упражнений на разминку шейного отдела позвоночника, затем переходить к плечевым суставам и рукам, затем «работают» мышцы спины, пресса, тазобедренный сустав, завершают комплекс утренней зарядки упражнения для мышц ног.

Перед началом выполнения упражнений обязательна разминка, например, бег или ходьба на месте. Разминка разогревает мышцы, готовит их к последующей нагрузке.

Заканчивать комплекс упражнений следует заминкой – упражнений для «выравнивания» дыхания. Движения медленные, плавные, расслабляющие.

Делайте утреннюю зарядку вместе с ребёнком, ведь утренняя зарядка – залог хорошего настроения и бодрости на весь день.

## **Профилактика плоскостопия или что можно сделать дома?**

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривают как деформация стопы, характеризующаяся уплощением стопы, но и предрасположенность к плоскостопию может передаваться по наследству. Нередко оно является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить и бегать.

В профилактике плоскостопия важную роль играет обувь: она должна быть по размеру, не быть тесной или слишком просторной. Существуют специальные стельки в обувь.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышц стопы, голени. В ДОУ

проводиться корректирующая гимнастика, а родители могут сами проводить профилактические упражнения дома.

### **Памятка для родителей по профилактике и исправлению плоскостопия.**

1. Следить, что у ребенка была правильная обувь: специальная с жестким задником или стельки.
2. При ходьбе следить за правильностью постановки ноги, осанки: носки немного разведены в стороны.
3. Больше двигаться, но и давать отдых ногам.
4. Закаляться, начиная с ног (обливание и интенсивное растирание).
5. Массаж ног (растирание стоп и пятки кулаком, каждого пальчика).
6. Упражнения для стоп: - ходьба на носках 1 мин.;
  - на пятках 1 мин;
  - на внешней стороне стопы, пальцы зажаты;
  - сбор пальцами ног различных предметов (скомканная бумага, платочки, карандаши, ручки, шарики ит.д.);
  - ходьба по канату (заменить можно полотенцем свернутым или другим плотным материалом, палкой) боком;
  - летом ходьба по разным поверхностям (песок, камни, шишки, горох, трава и.т.д.);
  - сидя сгибание и разгибание стопы, затем только пальцы;
  - круговые движения стопой