**Группа «Здоровый малыш»**

**для детей дошкольного возраста 5-7 лет с нарушением осанки и плоскостопием.**

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ!**

**(совместная работа родитель + ребёнок)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Теоретическая подготовка** | **Практическая работа** |
| **Учебный материал** | **Дата** **изучения** | **Подвижные игры** | **Дыхательные упражнения** |
| Лекция №1 | **«Польза овощей и фруктов для организма человека.»**Фиксики - Витамины | Познавательные мультики для детей<https://www.youtube.com/watch?v=6LHgo4ziw4c> | 01.11.2021 | **«Слушай сигнал».** Играющие идут по залу. По сигналу ведущего (хлопок, свисток, бубен и т.д.) внезапно останавливаются и принимают положение правильной осанки. Варианты: на разный звуковой сигнал - разные положения рук, с сохранением правильной осанки. Хлопок - основная стойка. Свисток - руки за спиной и т.д. | **«Дровосек».** Ноги на ширине плеч, руки в замок – глубокий вдох – поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у-у-ух». |
| Лекция №2 | **«Здоровый образ жизни»**Мультфильм Здоровый Образ Жизни. Развивающий мультик ЗОЖ для детей про гигиену и здоровье <https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJo6lmIM> | 02.11.2021 | **«Слушай внимательно!»** Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям ведущего. На команду «Пень!» становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На команду «Елка!» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На команду «Стоп!» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. Затем указанные команды даются вразбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры. Сначала команды подаются через каждые 6-10 секунд, затем темп постепенно ускоряется до 3-5 секунд. Ведущий контролирует правильность осанки. | **«Филин».** Расставить руки в стороны и произнести : «Ух,ух,ух». Затем сделать глубокий вдох, опустить расслабленные руки, голову и сделать глубокий выдох «уххх» |
| Лекция №3 | **«Полезные и вредные привычки»**Сестрички привычки (1989) | Советский мультфильм <https://www.youtube.com/watch?v=-EvmE7OVbi0> | 03.11.2021 | **«Лягушка и муравей»**Игровое упражнение выполняется в чередовании с ходьбой. По команде: "Лягушка" – дети принимают положение упора сидя, ноги шире плеч, руки между ног и, переставляя руки вперед, подтягивают к ним ноги, продвигаются вперед до команды: "Шагом марш!". По команде: "Муравей" – дети принимают положение упора сидя сзади, туловище на вису и передвигаются вперед ногами до команды: "Шагом марш!". Педагог отмечает лучших муравьев и лягушек.Игровое упражнение повторяется несколько раз. | **«Пчелка».** И.п. - сидя прямо, скрестив руки на груди, опустив голову. На вдохе развести руки в стороны и, расправляя плечи, на выдохе произнести; «жжжж». |

ЛЕКЦИЯ №1

**«Польза овощей и фруктов для организма человека.»**

Овощи и фрукты не имеют значительной энергетической ценности для человека. Но они поставляют незаменимые пищевые вещества, которые необходимы для осуществления обменных процессов, оказывают стимулирующее действие на работу желудка и поджелудочной железы, оберегают организм от негативного воздействия внешней среды и помогают сохранить здоровье. При этом овощи и фрукты вкусны и ароматны, и их употребление всегда приносит удовольствие.

**ОВОЩИ И ФРУКТЫ** обеспечивают организм жизненно важными питательными веществами:

1. Витаминами, количество которых сбалансировано и хорошо усваивается.
2. Минеральными веществами, отвечающими за нормализацию обмена веществ.
3. Легкоусвояемыми углеводами, являющимися источником энергии.
4. Пищевыми волокнами. Они помогают регуляции жирового обмена, выведению избытка холестерина и функционированию пищеварительного тракта.
5. Органическими кислотами, которые участвуют в поддержании кислотно-щелочного баланса.
6. Пектиновыми веществами. Пектины помогают вывести из организма различные токсины, отвечают за перистальтику кишечника, снижают холестерин и нормализуют уровень глюкозы крови.
7. Биологически активными веществами, которые оказывают противомикробное действие.

Болезни при недостатке этих витаминов:

* Каротин (провитамин А) «Куриная слепота» (плохо видит в темноте), шершавая кожа, задерживается рост ребенка, опухает ротовая полость.
* С Ослабевает организм и быстро простужается (грипп, ОРЗ), болезнь цинги (выпадают зубы), кровоточение дёсен.
* В1 Плохой аппетит, запоры, усталость, вялость, плохой сон. Болезнь бери-бери (судороги, параличи).
* В2 Выпадают волосы, опухает ротовая полость, ухудшается зрение.
* В6 Коньюктивит (глазная болезнь), бессонница, дерматиты (кожная болезнь)

 В каких овощах и фруктах их много.

* С Шиповник (сухой), смородина черная, петрушка, укроп, апельсины, земляника, капуста.
* В1 Капуста цветная, картофель, лук, морковь, желтая облепиха, перец красный, сладкий.
* В2 Капуста, лук, перец зелёный, сладкий, салат, укроп, хрен.
* В6 Бананы, гранаты, капуста, картофель, лук, перец, чеснок, смородина.
* А
* Каротин (провитамин А) Абрикосы, айва, дыня, морковь, облепиха, рябина, шиповник, тыква, капуста, лук, салат.

ЛЕКЦИЯ №2

**«Здоровый образ жизни»**

*Здоровый образ жизни* – это система мероприятий и поведенческих принципов, которые способствуют очищению организма и активизации скрытых резервов организма, что в результате приводит к укреплению здоровья.

**ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ОБРАЗА ЖИЗНИ:**

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдайте правильный распорядок дня. Здоровье во многом зависит от полноценного сна и отдыха. Они являются не роскошью, а непременным условием нормального функционирования всех систем организма.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Основные принципы здорового питания:**

* **Обязательно завтракайте.** В начале дня мозгу требуется значительное количество нутриентов для управления физиологическими процессами.;
* **Употребляйте пищу в умеренном количестве.** Переедание еды перегружает процессы пищеварения, что приводит к сбоям обмена веществ, ожирению и общему ухудшению состояния.;
* **Пережевывайте пищу тщательно.** Многоразовое пережевывание ускорит процессы переваривания и насыщения питательными веществами;
* **Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями.**Маленькие порции еды не будут перегружать органы пищеварения;
* **Не наедайтесь перед сном.** Ночью желудок должен отдыхать, а кишечник работать.Не рекомендуется питаться за 2 часа до сна;
* **На ночь потребляйте пробиотические продукты (кефиры, йогурты и т.д.).** Это создаст больше бактерий в кишечнике, что улучшит работу ЖКТ;
* **Используйте только свежие продукты питания.**Старайтесь готовить с минимальной обработкой обжарки. Большое содержание полезных веществ сохраняется в продуктах, если готовить на пару или отварить;

ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

**Основные принципы потребления воды:**

* **Пить 300-500мл воды натощак после пробуждения.**Это запускает различные процессы в организме и очищает кишечник от скопившихся шлаков;
* **Вода должна быть теплой или комнатной температуры.**Потребление холодной воды, заставляет организм тратить энергию на ее обогрев для усваивания;
* **Пить лучше маленькими глотками,** чтобы не затруднять работу почек;
* **Выпивайте стакан воды перед едой за 30 мин** это улучшит пищеварение;
* **Не желательно пить в большом количестве во время еды,** потому что она разбавляет желудочный сок, а потребление холодной воды сгущает жиры, полученные с пищей, что замедляет пищеварение;
* **Не забывайте пить перед, во время и после физических тренировок.**Это способствует быстрому восстановлению сил и доставки необходимого кислорода;
* **Выпивайте стакан воды перед сном,** это влияет на пищеварение в кишечнике;
* **Напитки, такие как чай, кофе и соки не заменяют чистую воду,**так как требуют дополнительной нагрузки для преобразования в воду, а чайные напитки обладают мочегонным действием, которые не успевают усвоиться организмом.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

**Основные рекомендации в физической культуре:**

* **Сохраняйте умеренность в упражнениях.** Умеренность дает максимальную пользу для человека;
* **Делайте утреннюю зарядку.** Зарядка поможет быстро запустить организм;
* **Не доводите себя до переутомления.**Перегрузки негативно влияют на организм;
* **Потребляйте воду во время тренировок.**Вода поможет избежать кислородного голодания;
* **Не наедайтесь перед тренировками.**

СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

* **принимайте водные процедуры ежедневно (ванна, душ).**Через кожный покров человека выводиться до 300 г сальных отложений и до 6 литров пота каждую неделю;
* **Пользуйтесь мочалкой не реже одного раза в неделю.** Для сохранения защитных свойств кожу необходимо регулярно чистить и промывать;
* **Мойтесь под теплой водой.**Она способствует расширению пор кожи, что позволяет легче смывать грязь;
* **Контролируйте чистоту рук и ногтей.** На руках оседает больше всего микробов, которые способны попасть в рот вместе с пищей;
* **Мойте руки с мылом.**Важно всегда промывать руки с чистящими средствами после посещений общественных мест, до и после туалета, перед и после потребления пищи, после контакта с любыми животными;
* **Мойте руки дважды за один раз.** Это дает повышенный антибактериальный эффект и массирует важные точки на ладонях рук;
* **Протирайте руки влажной салфеткой,**в случае путешествия и недоступности воды.
* **Не выдавливайте прыщи,**чтобы избежать кожного воспаления;
* **Ноги рекомендуется мыть ежедневно**прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки наносят нашему организму огромный вред, способствуют развитию многих заболеваний и сокращают продолжительность жизни.

ЛЕКЦИЯ №3

**«Полезные и вредные привычки»**



**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия**

**«РОДИТЕЛЬ+РЕБЁНОК»**

1. Упражнения без предмета. Подниматься на носках и опускаться на стопы. (2-3 подхода по 6-8 раз)
2. Одна стопа потирает другую. (2-3 подходов по 6-8 раз)
3. Сгибать и разгибать пальцы, сидя и лежа (2-3 подходов по 6-8 раз)
4. Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо. (1 раза 10 вращений вовнутрь и 10 наружу)
5. Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. (3-4 раза по 2 подхода)
6. Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц. (4-5 раз по 2-3 подхода)
7. Ходьба на носках, на пятках и наружных краях стопы. (4-5 раз по 3-4 подхода)
8. Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку. (3-4 раза)
9. Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с передвижением. (20 прыжков 3-4 раза)
10. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке - массажеру. (20 шагов 3-4 раза)
11. Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их. (5-6 предметов каждой ногой по 3-4 раза)
12. Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и др. предметов в различных направлениях. (4-5 подходов по 3-4 раза)
13. Стоять на деревянных дощечках - шаблонах с отпечатками стоп, правильно ставить стопу. (4-5 подходов по 3-4 раза)