*Советы инструктора физкультуры для воспитателей и родителей*

 **ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Потребность в движениях свойственна маленькому ребенку. Окружающие его взрослые должны всеми доступными и разнообразными 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, 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 ведет 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 приемов активно влияет на формирование у детей потребности ежедневно выполнять физические упражнения.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКЕ**

Организация разнообразной двигательной деятельности детей на прогулках дело нелегкое, 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 ее варианты и эстафеты. Очень нравятся детям игры-соревнования «Не промочи ноги», «Найди предмет», «Будь ловким».

Использовать на участке, помимо выносных игрушек, мячи, веревки, палочки-выручалочки, лабиринты, лесенки, колокольчик, флажок.

Организация игр зависит от условий, эмоционального настроя, с учетом 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, закаленнее, решительнее, смелее, сообразительнее, внимательнее, но и более настойчивы в достижении намеченной цели, легче входят в коллектив, успешнее овладевают трудовыми навыками.

**МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОРЗ**

1. Дома давать свежие фрукты, ягоды, овощи (яблоки, сливы, груши, смородину, капусту, зеленый горошек, чеснок, свеклу, лук).

2. Регулярно полоскать рот после приема пищи.

3. Давать дома настой шиповника.

4. Смазывать 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 ребенка 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.

**ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА**

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

Все 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, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

**М У Д Р Ы**

***1.​ МУДРА «ЖИЗНИ»***



Полезна при быстрой утомляемости. Улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз. Выравнивает энергетический потенциал всего организма, улучшает самочувствие, повышает жизненные силы, работоспособность, дает бодрость и выносливость.

 Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединяем вместе, а оставшиеся свободно выпрямляем.

***2. МУДРА «ЭНЕРГИЯ»***



Полезна при заболевании мочеполовой системы и позвоночника. Повышает энергетический потенциал, очищает организм от токсинов.

Подушечки среднего и безымянного пальцев, а также большого пальцев соединены вместе, оставшиеся пальцы выпрямляем.

***3. МУДРА «ТРИ КОЛОННЫ КОСМОСА»***



Обновляет силы, восстанавливает обменные процессы, повышает иммунитет.

Средний и безымянный пальцы правой руки накладывают поперек на соответствующие пальцы левой руки. Тыльной стороной левого мизинца прижимаем основание тыльной поверхности правого среднего и безымянного пальцев.

Правым мизинцем фиксируем эту фигуру (прижимаем кончик левого мизинца).

Концевую фалангу правого указательного пальца зажимаем между левыми большим и указательным пальцами.

***4. МУДРА «ЧЕРЕПАХА»***



Помогает при астении, переутомлении, нарушении деятельности сердечно-сосудистой системы. Сохраняет энергию, повышает жизненный тонус.

Пальцы правой руки переплетаем с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединяем.