

**Консультация для воспитателей и родителей на тему:
«ЛФК и плавание – залог здоровья ребёнка»**

А.В. Кудрина,
инструктор по ФК
МБДОУ №307

ЛФК

Вырастить здоровых, физически развитых детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

Движение – это не только жизнь, но и интеллект. Любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно, если это будут координированные движения, непосредственно направленные на развитие необходимых психомоторных функций.

Итак, *лечебная физкультура (ЛФК) способствует:*

- гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата;
- правильному формированию осанки и её коррекции;
- укреплению мышц, как свода стопы, так и позвоночного столба;
- улучшают координацию движений, развитию силы и выносливости;
- укреплению иммунитета;
- снижению восприимчивости организма к возбудителям различных заболеваний;
- положительно влияет на работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- активизируется память и внимание;
- формированию правильных двигательных стереотипов;
- пространственному-временных отношений со средой;
- происходит снятие телесных напряжений;
- улучшению психологического состояния;
- нормализации работы организма;
- улучшению аппетита и сна.

Занятия по ЛФК проводятся в медленно-среднем темпе. Желательно делать комплекс упражнений ЛФК ежедневно, вместе со взрослыми, так как очень полезно, и детям и взрослым!!! Занятия ЛФК состоят из:

- составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка;
- Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности;
- Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп;
- Комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия;
- Комплексы упражнений дыхательной гимнастики;
- Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата;
- Упражнения для развития мелкой моторики рук;
- Специальные упражнения для глаз.

Плавание

Дошкольный возраст является **самым благоприятным периодом** для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информации в несколько раз больше, чем в период школьного обучения. В дошкольный период закладываются основы здоровья и полноценного физического развития.

Опорно-двигательный аппарат дошкольника находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребёнка мягкий, эластичный, естественные кривизны ещё не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. В виду такой податливости позвоночник легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию.

Осанка - привычное положение тела в покое и в движении, это поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения. Осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, его настроение и даже характер.

За состоянием осанки нужно следить с раннего возраста. В этом смысле неопределимо значение плавания, как средства коррекции и профилактики осанки у детей дошкольного возраста. **Потому что только плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц.** Плавание является частью комплексной программы профилактики и коррекции осанки. Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение. Плавание - важное звено комплексной программы по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Основные задачи коррекционных и физических упражнений на суше и в воде заключается в следующем:

- разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание;
- приобретение навыков плавания - освоение плавания;
- развитие волевых качеств;
- эмоциональная разрядка.