**Консультация для родителей инструктора ЛФК Колгановой О.В.**

Осанка- склад фигуры, особенности- натуры, оценка воспитания, здоровья состояния……..

Каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом.

 Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно–кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений.

Наш детский сад для сохранения здоровья детей ведет оздоровительную работу, и для повышения эффективности в сетку занятий 2 – раза в неделю включены занятия по Лечебной физкультуре.

Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.



Начиная занятия, я старалась иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и завесит от:

подбора физических упражнений (от простого к сложному),

продолжительности физических упражнений,

числа повторений,

выбора исходных положений,

темпа движений (на счет 1-4),

амплитуды движений,

степени усилия,

точности,

сложности,

ритма,

количества отвлекающих упражнений,

эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

В процессе выполнения упражнений развиваются физические и личностные качества.

Дети с нетерпением ожидают следующего занятия.

Инструктор ФЗК Колганова О.В.