#

# images.jpgУхудшение здоровья детей сегодня достигло критической отметки. Это стало следствием не только влияния негативных факторов социально - экономического развития страны, но и факторов психологических, эмоциональных, семейных, педагогических и медицинских.

 **Все подвижные игры должны оказывать равностороннее воздействие на организм, стимулировать деятельность всех его систем, содействовать росту и развитию ребёнка.** **Подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.**

 **Подвижные игры занимают особое место в комплексной методике коррекции нарушений осанки у детей, обеспечивая многоплановое воздействие на организм ребенка и высокую эмоциональную насыщенность. При дефектах позвоночника подвижные игры широко используются как средство стимулирующего воздействия, а утомление в связи с высокой эмоциональностью не наступает.**

**Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса:**

 **Цель*: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.***

 **Например: «Рыбки и акулы», «Футбол», «Морская фигура», «Кораблики».**

 **Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесие.**

 **Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.**

 **Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку приходится многократно объяснять и показывать, что такое правильная осанка. И заботиться о ней рекомендуется с раннего возраста, тем более у частоболеющих детей.**

 **Примеры игр: «Все дальше и выше», «Подпрыгни до ладони», «Воздушный шар».**

**Игры и упражнения для профилактики плоскостопия:**

**Цель:** ***повысить общий тонус организма, укрепить ослабленные мышцы ног, сформировать правильную и красивую походку.***

 **Плоскостопие, как и нарушения осанки, чаще встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка при ходьбе и при длительной беготне для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стопы (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное и поперечно-продольное.**

 **Предупредить плоскостопие можно подбором специальных игр, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по возможности несколько раз в день: утром, как только ребенок встал с постели и после дневного сна.**

**Примеры игр: «Загрузи машину», «Перейди в брод», «Сложи узор», «Рисуем кистью», «Достань жемчужину».**

**Примеры упражнений: « Ёжик». Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).**

**« Подними платки». Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).**

**« Растяни ленточку». Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).**

**«Нарисуй фигуру». Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).**

 **Таким образом, подвижные игры просто необходимы детям младшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечнососудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат ребенка концентрации и вниманию.**

**Составитель: Пахтаева Ю.В. - инструктор ФК, по материалам сайтов: http://www.7ya.ru/,** **http://www.ploskostopiya.net/.**