

Использование физкультминуток и двигательных разминок для малышей с целью профилактики нарушений осанки и плоскостопия



Маидова Ф.А. –
воспитатель второй
квалификационной категории
ГБДОУ №8 Пушкинского района
СПб

2013г.

ЧАСТЬ 1. НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ



Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, пониженном напряжении мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

До колена лбом достану
И нисколько не устану.

Чтоб на спинке покачаться,
Буду в мячик превращаться.



Комплекс «Встань прямо»

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка, В задачи игр входят:

- укрепление опорно-двигательного аппарата,
- усиление мышечного «корсета» позвоночника,
 - улучшение функций дыхания,
 - сердечнососудистой системы.



Упражнение «Кошечка»

Упражнение «Дотянись до солнышка»

Выработке правильной осанки помогают имитационные игры на координацию движений, равновесия.



«МИШКА ВАЖНО ТАК ШАГАЕТ,
НАБОК ЛАПЫ РАССТАВЛЯЕТ»



УПРАЖНЕНИЯ В ИГРАХ
ЧЕРЕДУЮТСЯ С
ДЫХАТЕЛЬНЫМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ И ОТДЫХОМ
(РЕЛАКСАЦИЕЙ)

Часть 2. Плоскостопие

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие.



Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.



Раскатаем тесто ловко,
Словно лепим мы морковку.



Ходьба по массажным дорожкам...



Буду в садике
гулять,
Буду тело закалять.

Я здоровым быть
мечтаю,

Свои мышцы
Спасибо за внимание!

качаю.