

**«Использование  
гимнастических снарядов и  
физкультурного оборудования  
в целях профилактики  
нарушения осанки и свода  
стопы у детей дошкольного  
возраста»**



*Выполнила:  
инструктор по  
физической культуре  
Морозова Н.С.  
МБДОУ  
«Детский сад №154»*

## *Актуальность*



В настоящее время проблема профилактики нарушения осанки и свода стопы у детей дошкольного возраста является особенно актуальной.

В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях ДОО, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.



**В толковом словаре  
В.И. Даля написано:  
«Под осанкой  
подразумевают  
стройность,  
величавость, приличие  
и красоту».  
Дополняя это определение,  
необходимо добавить и  
ОСНОВУ ЗДОРОВЬЯ.**

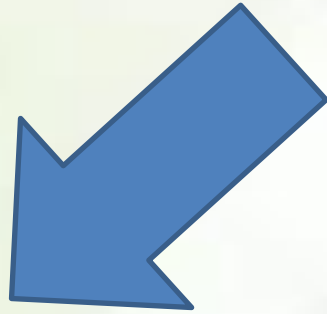


## Плоскостопие

- это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Это вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Что в дальнейшем способствует и является одной из *причин нарушения осанки.*



# Профилактика нарушения осанки



## ОВД

(ходьба, прыжки, бег, ползание, лазание, бросание, ловля, метание)

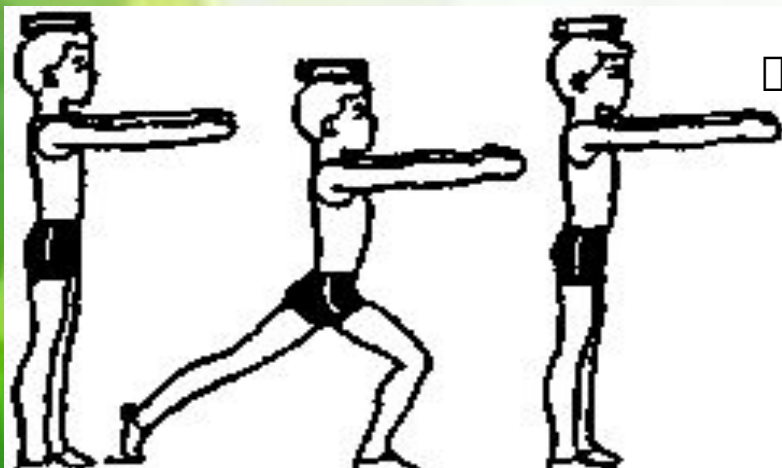


## ОРУ

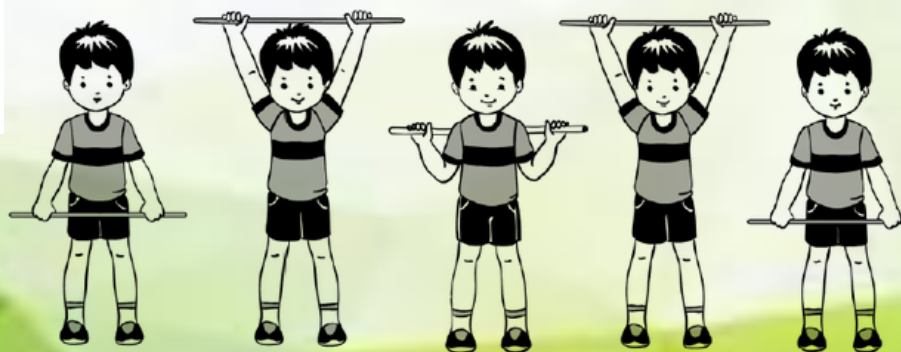
(Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища: *без предметов, с предметами* (мячи, палки, верёвки, косички, кегли, набивные мешочки, обручи). С использованием снарядов (гимнастические лестницы, скамейки, дуги, фитболы)

# Упражнения на формирование правильной осанки

□ фиксация тела в правильном положении у стены с набивным мешочком на голове, выпрямление, приседания



□ упражнения в «Потягивании»,  
поднимании палки, обруча, мяча



□ наклоны, повороты, приседания в упражнениях с палкой, обручем, мячами, гантелями



□ отведение палки за спину, опускание обруча за спину

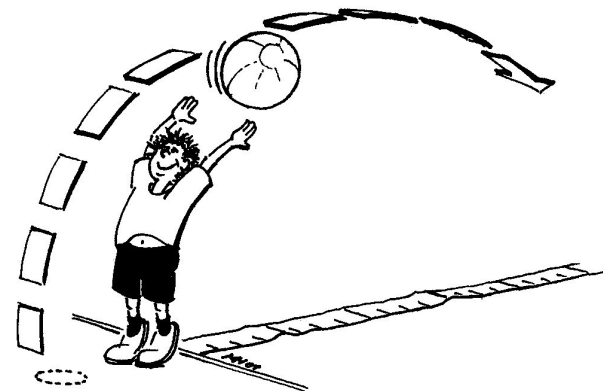
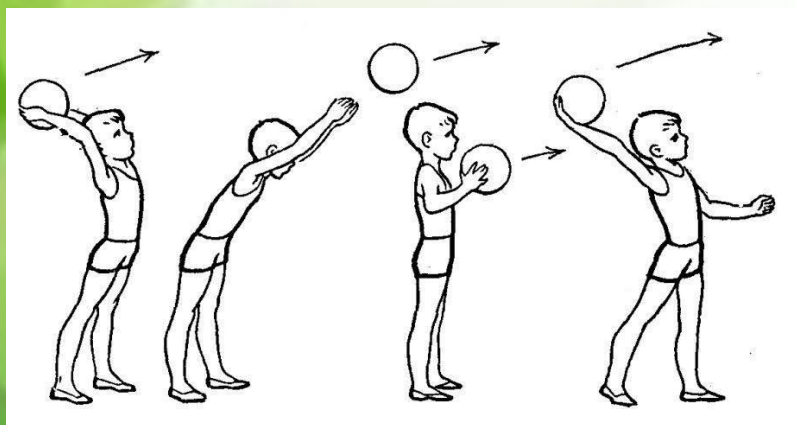


□ растягивание пружины,  
сгибание рук к плечам с  
гантелями





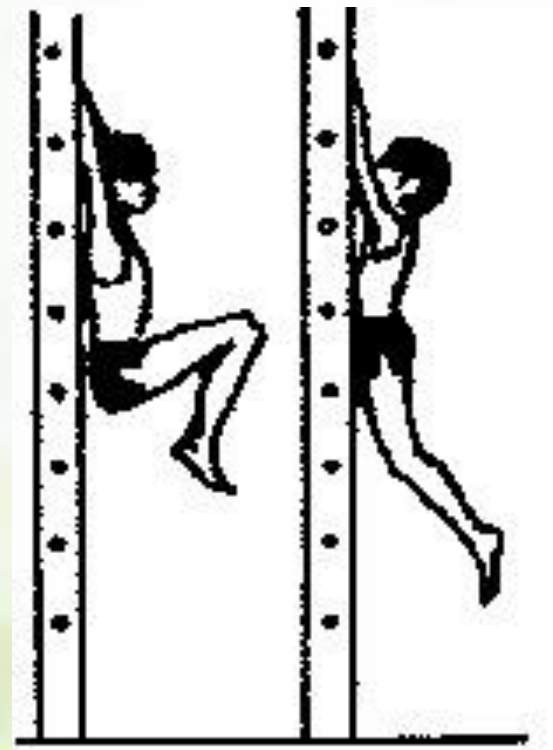
□ бросок мяча вперед, назад



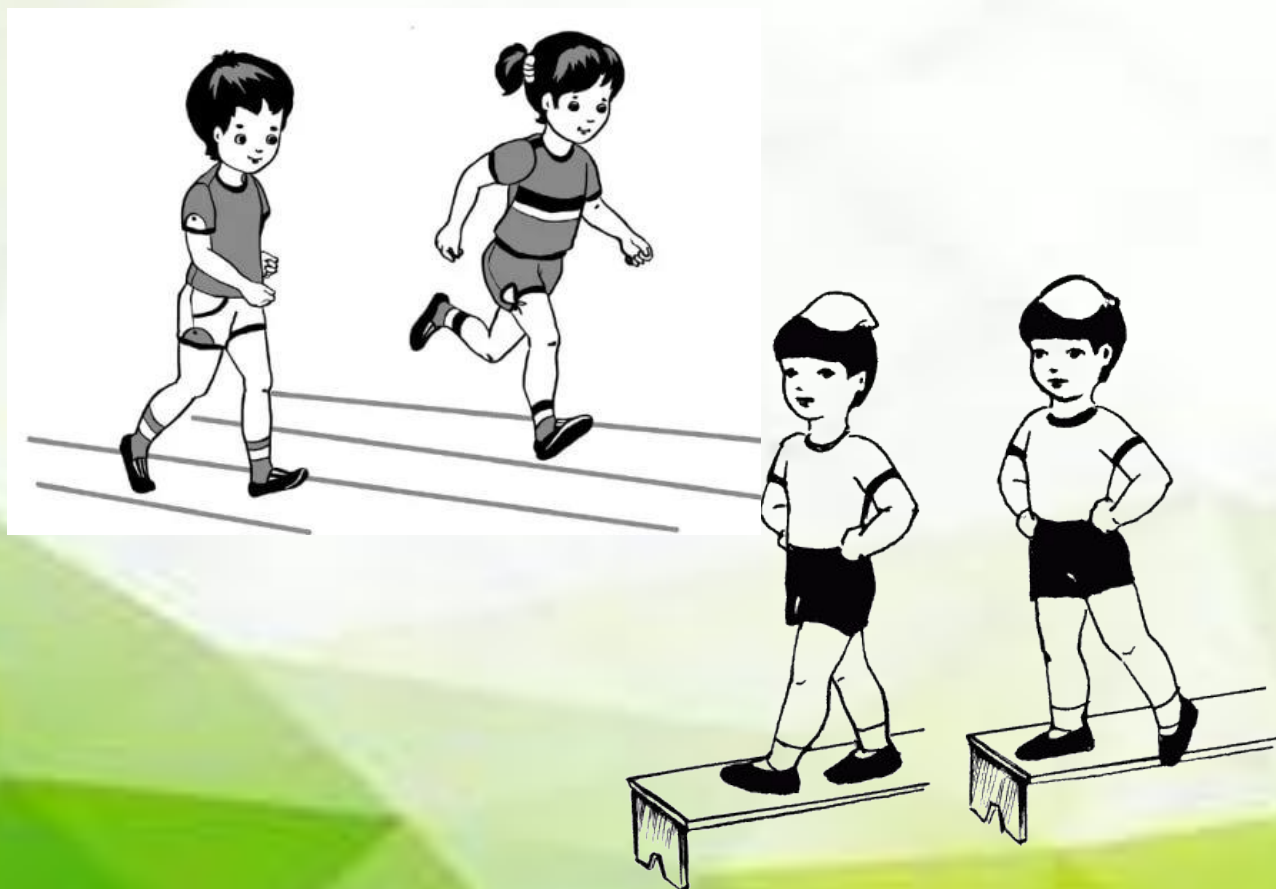
□ упражнения на фитболе



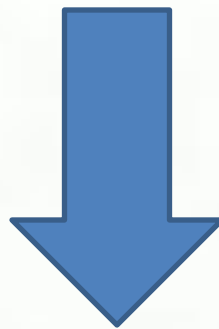
□ упражнения, связанные с разгрузкой и вытяжением позвоночника в положениях лёжа (ласточка с палкой, мячом), стоя в упоре на коленях (поднять обруч вверх), в висах (на гимнастической лестнице), во время ползания (по гимнастической скамейке)



□ упражнения на сохранение равновесия (балансирование)  
– ходьба с мешочком на голове, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба между шнурами и т.д.



# *Профилактика нарушения стопы*



**Упражнения  
для укрепления мышц стопы,  
развития её сводов**

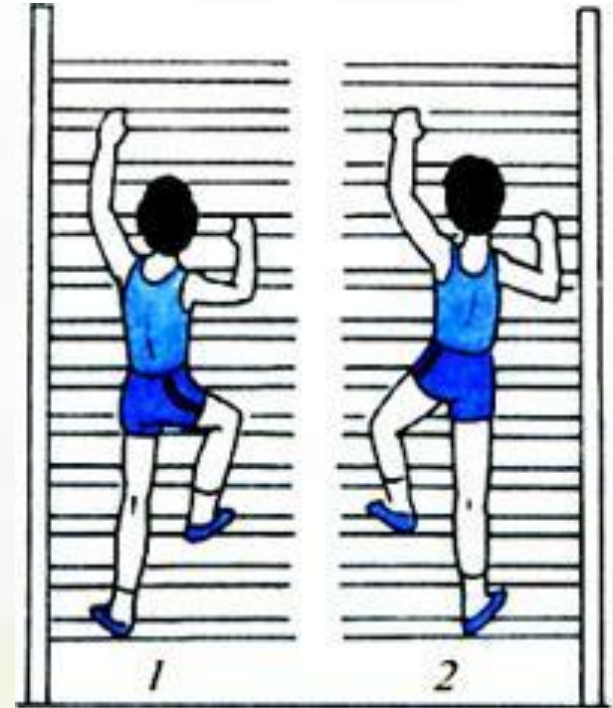


□ ходьба по ребристой и наклонной доске, скошенным поверхностям



□ лазание по гимнастической стенке,  
веревочной лестнице

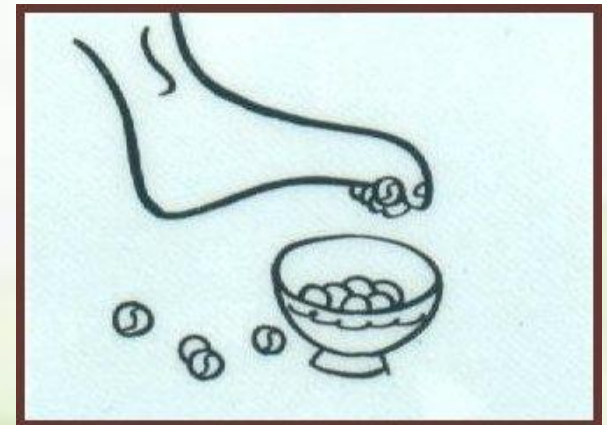
□ катание мяча, гимнастической  
палки ногами





□ ходьба по массажным коврикам

□ захват мелких предметов пальцами ног



□ ходьба по естественным грунтовым дорожкам (из песка, гальки, мелкой щебенки)





**Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!**

