

**«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.**

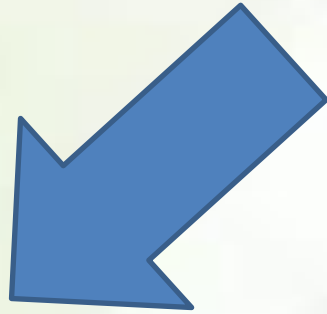


Плоскостопие

- 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)

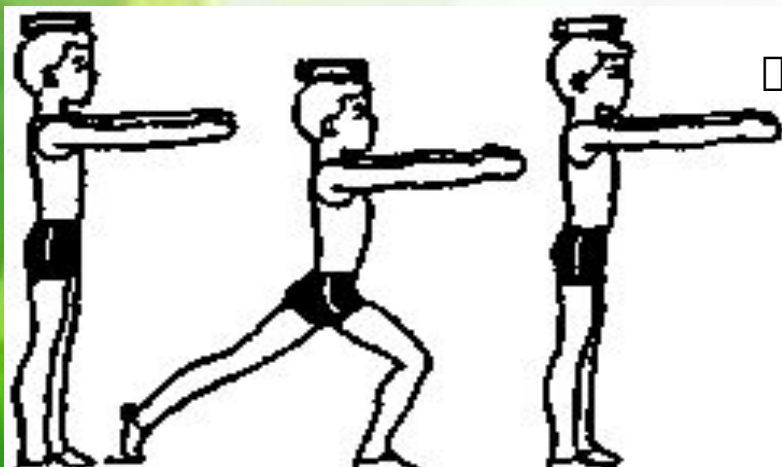


ОРУ

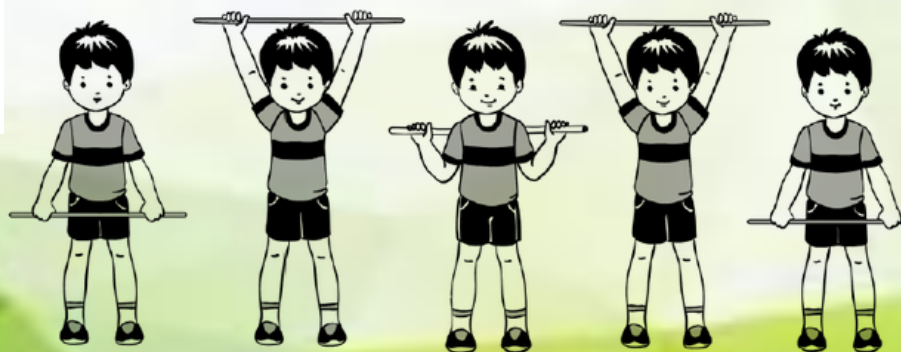
(Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища: *без предметов, с предметами* (мячи, палки, верёвки, косички, кегли, набивные мешочки, обручи). С использованием снарядов (гимнастические лестницы, скамейки, дуги, фитболы)

Упражнения на формирование правильной осанки

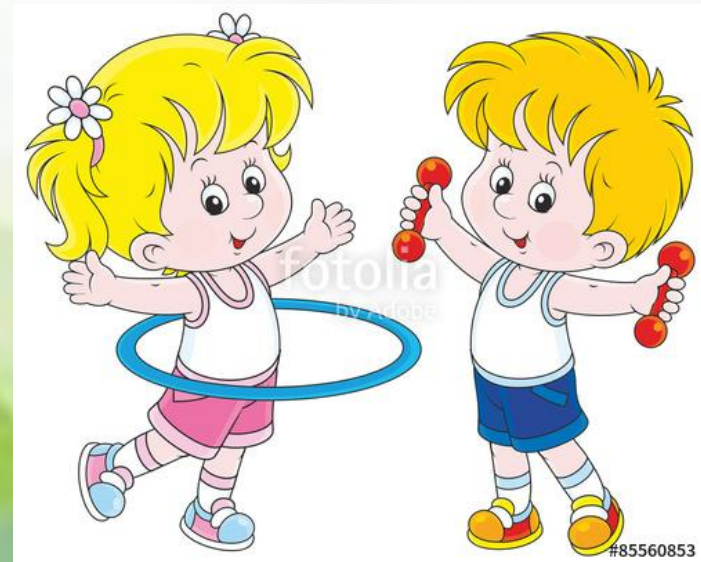
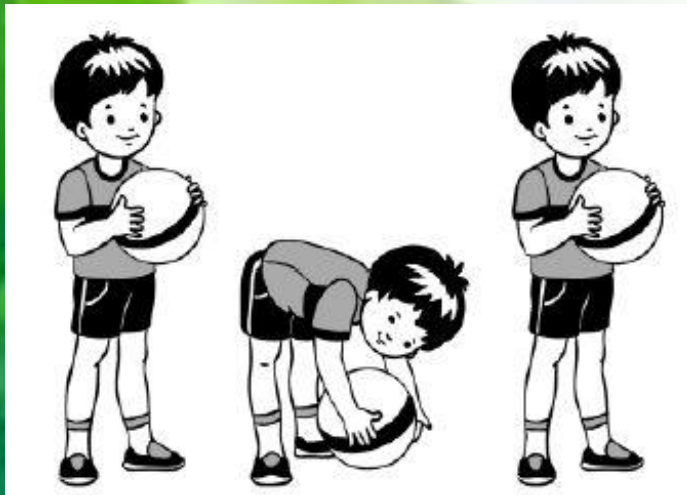
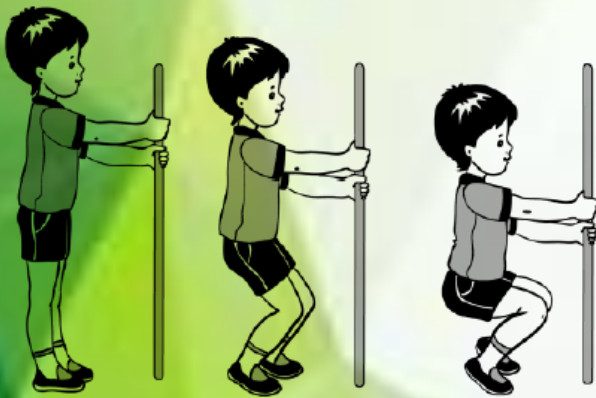
□ фиксация тела в правильном положении у стены с набивным мешочком на голове, выпрямление, приседания



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



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



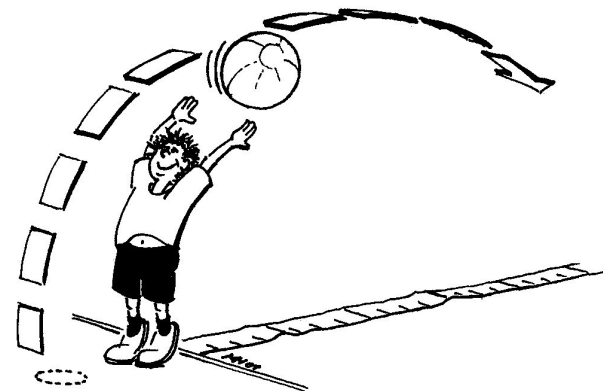
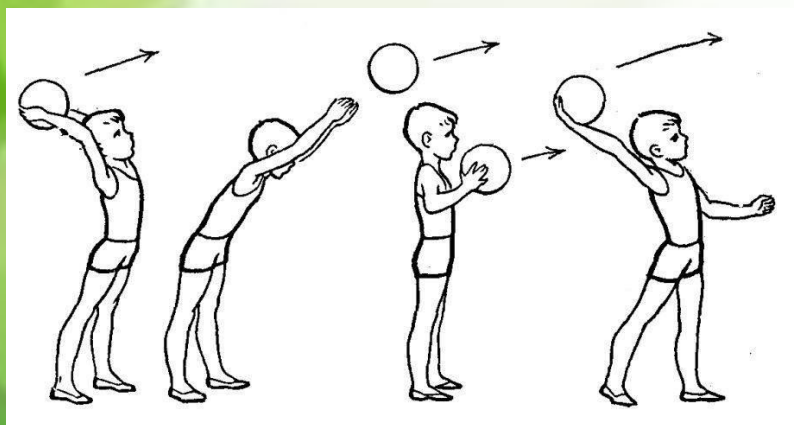
□ отведение палки за спину, опускание обруча за спину



□ растягивание пружины,
сгибание рук к плечам с
гантелями



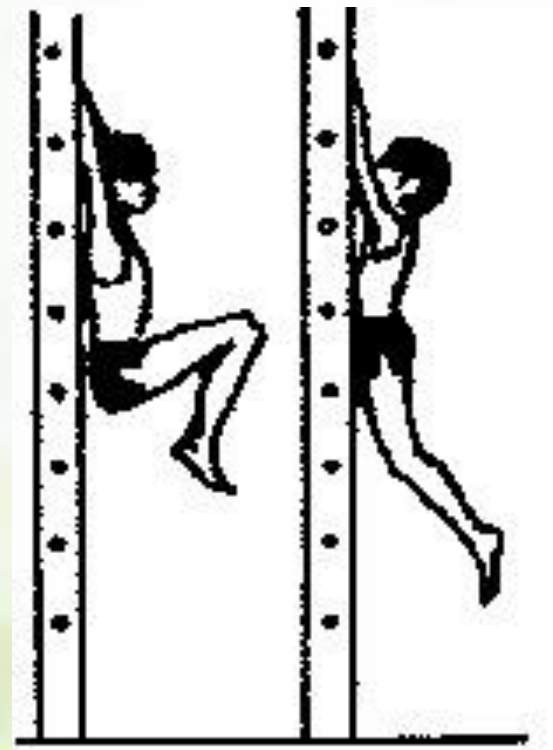
□ бросок мяча вперед, назад



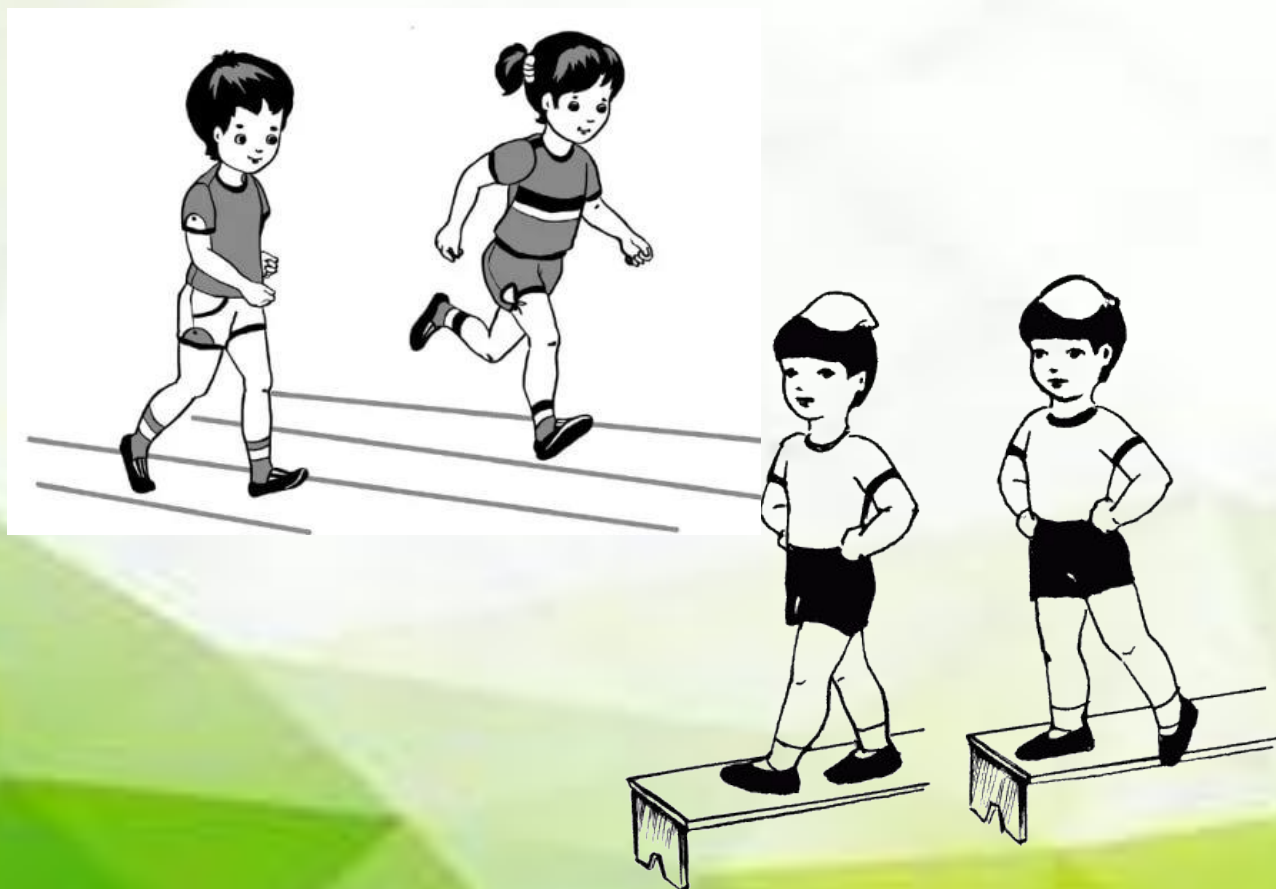
□ упражнения на фитболе



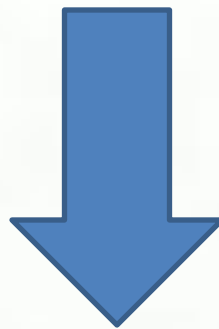
□ упражнения, связанные с разгрузкой и вытяжением позвоночника в положениях лёжа (ласточка с палкой, мячом), стоя в упоре на коленях (поднять обруч вверх), в висах (на гимнастической лестнице), во время ползания (по гимнастической скамейке)



□ 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**

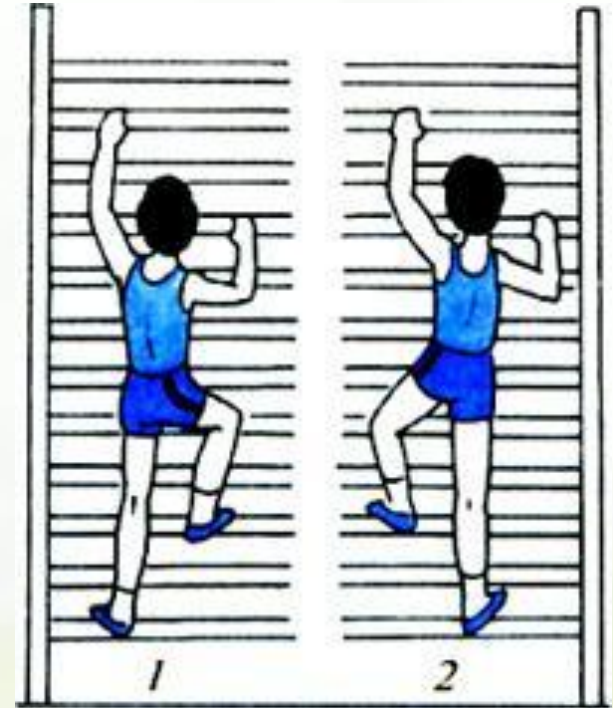


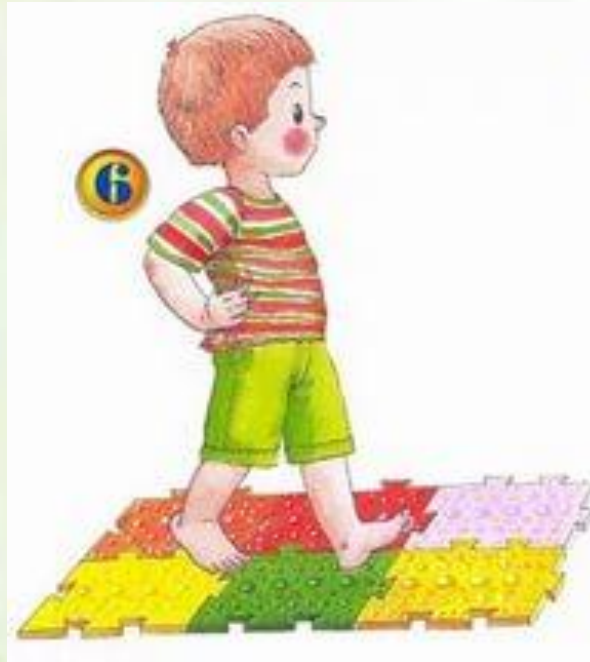
□ ходьба по ребристой и наклонной доске, скошенным поверхностям



□ лазание по гимнастической стенке,
веревочной лестнице

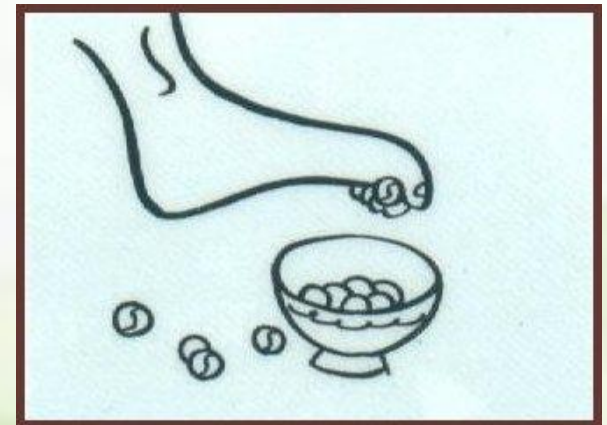
□ катание мяча, гимнастической
палки ногами





□ ходьба по массажным коврикам

□ захват мелких предметов пальцами ног



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



**Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!**

