

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА на тему:

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Выполнила: инструктор по ФК
МБДОУ д\с №69 «Брусничка»
Пономарева Яна Витальевна

Актуальность: Среди функциональных отклонений, выявляемых у детей дошкольного возраста, наибольший удельный вес составляет отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, в частности нарушение осанки и уплощение стоп. Даже незначительные отклонения неблагоприятно сказываются на развитии ребенка.

Цель: Обеспечение воспитаннику возможность сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника. А также профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Задачи:

- 1) Создавать условия для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- 2) Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- 3) Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- 4) Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- 5) Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДЪЯМИ
ЛАНВОТ
- ОПИРАЙСЯ
НА ОБЕ НОГИ



Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ
РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ
НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ



Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ



Ходи ПРАВИЛЬНО!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИЩКОМ ШИРОКИЕ,
НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ



Упражнения с палкой



Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове



Упражнения на мяче



Стойка у стены (1мин)



Упражнения на полу



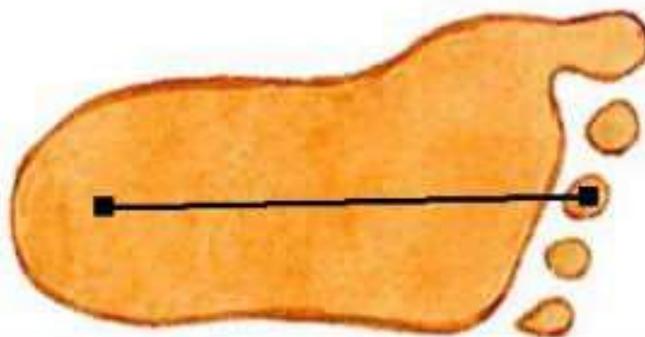
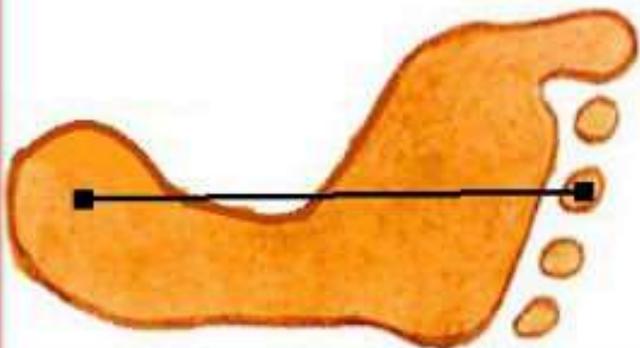
ПЛОСКОСТОПИЕ



нормальная стопа



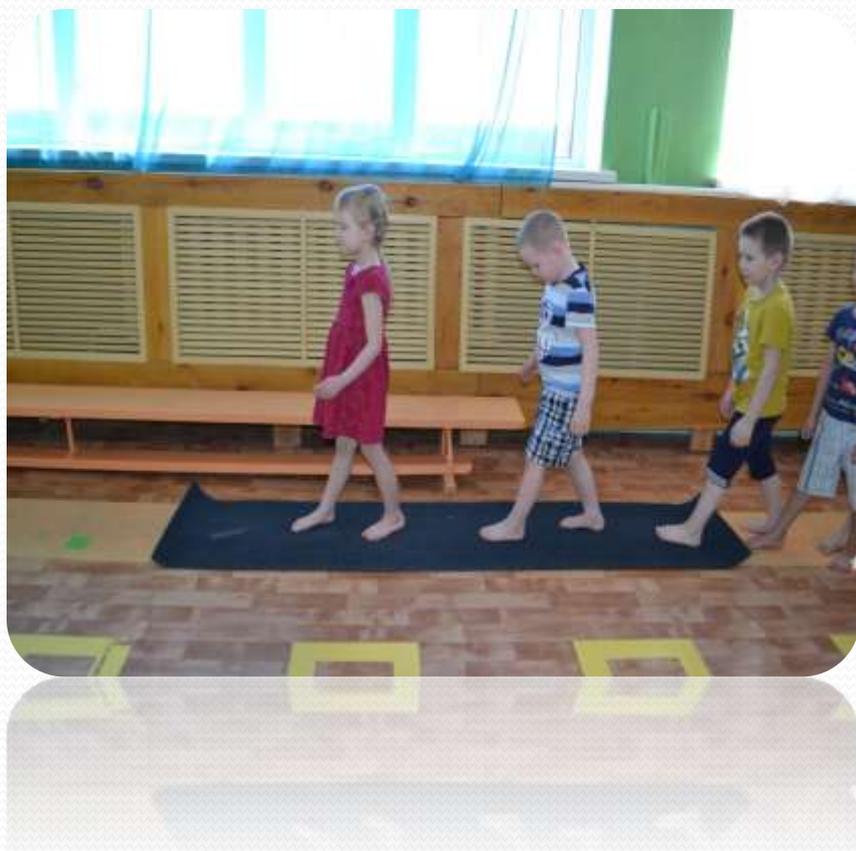
плоская стопа



Упражнения для профилактики плоскостопия



Ходьба по массажным дорожкам



Упражнения с мячом



Массажные дорожки





Заключение:

Таким образом, систематически-организованная, воспитательно-образовательная и физкультурно-оздоровительная работа положительно влияет на формирование навыков правильной осанки и профилактики плоскостопия. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать.

В положении сидя или стоя. Особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка – необходимое условие для нормального развития опорно-двигательного аппарата.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!