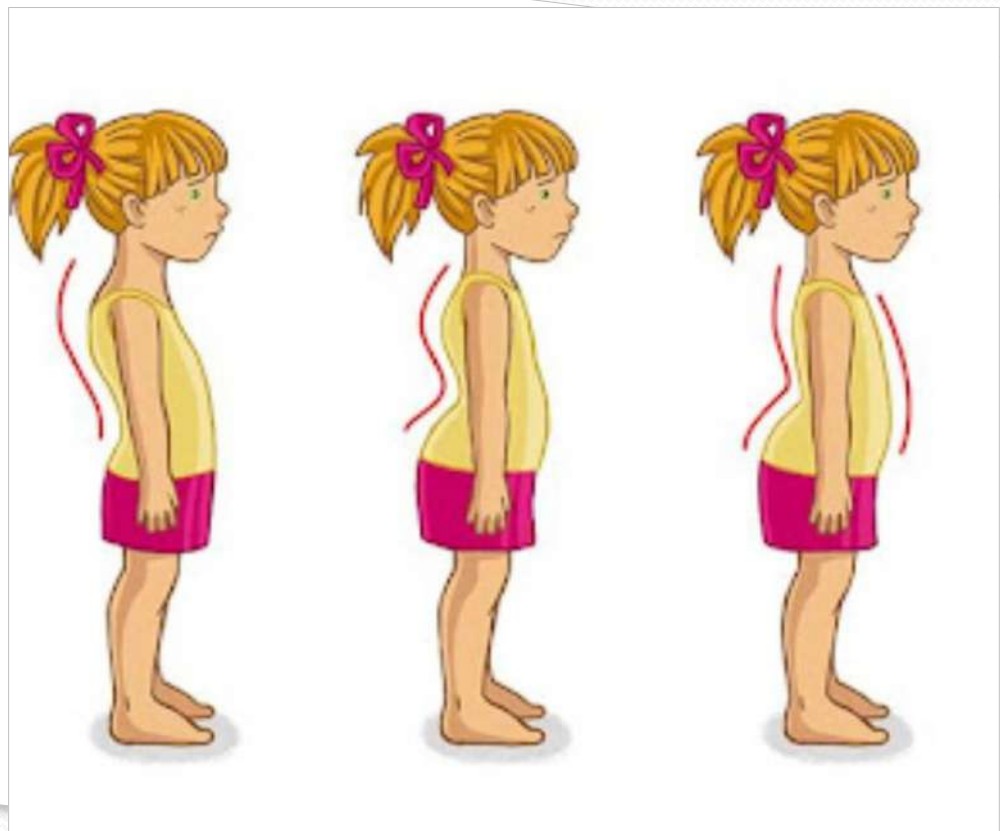


**Игры и игровые
упражнения для
профилактики
плоскостопия и нарушения
осанки**

Подготовила: Мазова Т.В.

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела во время ходьбы, стояния, сидения и работы. Правильная осанка - показатель правильного анатомического развития.



Важнейшие причины нарушения осанки:

- высокий процент рождаемости ослабленных детей,
- сокращение двигательной активности
- общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Мероприятия по профилактике нарушения осанки:

- Сон на жёсткой постели;*
- Соблюдение правильного режима дня;*
- Адекватная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом;*
- Контроль за правильной равномерной нагрузкой на позвоночник;*
- Правильный подбор мебели и организация рабочего места*

Игры для укрепления мышечно-связочного аппарата и профилактики нарушений осанки:

- «Качалочка»
- «Стойкий оловянный солдатик»
- «Ах, ладошки, вы, ладошки!»
- «Танец медвежат»
- «Гусеница»
- «Ёж с ежатами»
- «Самолётик-самолёт»

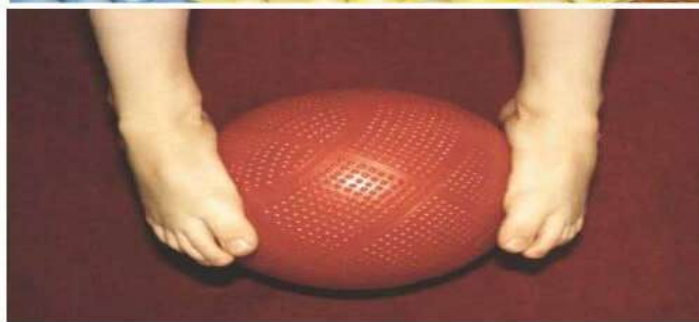
Плоскостопие — ортопедическое заболевание, заключающееся в изменении конфигурации стопы. При плоскостопии наступает сглаживание естественных, характерных для здорового человека анатомических вогнутостей — сводов стопы.



Профилактические мероприятия для укрепления стопы

различные виды ходьбы:

по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам,
массажным коврикам, по наклонной плоскости.



Цели нашей работы: оздоровление подрастающего поколения; создание условий для охраны и укрепления здоровья детей; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей через игру.

Задачи игр:

воспитывать сознательное отношение к занятиям;

- усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев, ног;
- обучать навыкам принимать и фиксировать правильную осанку;
- обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы;
- обучать массажу рук и стоп мячами-массажерами;

В соответствии с задачами игры делят на пять основных групп:

1. Направленные на ознакомление со свойствами материалов (камешки, песок, вода и т.д.).
2. Направленные на совершенствование отдельных элементов техники движений (держи спину, проверь осанку и т.д.).
3. Направленные на ознакомление с окружающим (животные, растения и т.д.).
4. Направленные на развитие физических качеств.
5. Проводимые как с предметами (мячами, обручами, палочками и т.д.), так и без них.

Виды корригирующих дорожек:

"Зебра"

Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое и простроченной на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (горох, камешки, шишки и т.д.).

"Цветочная поляна"

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т.д.).

"Полоса препятствий"

Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, веревочки различной длины и толщины и т.д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками "молниями", пуговицами, карабинами и т.д.

Данное оборудование помогает детям уверенно выполнять задание, при этом сохранять правильную осанку и положение головы в пространстве, служит профилактикой плоскостопия, формирует у детей навыки правильной осанки, силовую выносливость мышц стоп; воспитывает желание добиваться правильного выполнения упражнений.



Спасибо за внимание!