**«Красивая осанка - здоровый ребенок».**

Подготовила:

Домнина А.М.

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 76

На сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений опорно-двигательного аппарата. Поэтому наш детский сад активно включился в работу над проектом «Профилактика опорно – двигательного аппарата у воспитанников ДОО г. Белгорода».

Большое значение для осанки и развития опорно- двигательного аппарата имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопия у детей. Предупредить плоскостопие можно путем подбора соответствующих упражнений. Главное условие при выполнении упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса стопы , развитие и укрепление мышц пальцев ног, голени – медленное и тщательное их выполнение. Занятия проводятся обязательно босиком и желательно несколько раз в день по 10 мин, утром во время утренней гимнастики, днем после дневного сна , вечером перед сном.

Познакомим вас с комплексом упражнений для профилактики плоскостопия.

1. Проверка осанки у гимнастической стенки (лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки касаются стенки )
2. Ходьба на носках руки в стороны, ходьба на пятках сзади , ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по массажным дорожкам, по ребристой доске. Упражнение на восстановление дыхания.
3. И.п сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади, спина прямая, выполнение совершать движения стопами от себя – на себя (4-5 раз).
4. И.п то же согнуть и разогнуть пальцы ног (5 раз).
5. И.п то же развести пальцы ног в стороны , свести ( 5 раз).
6. И.п сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, спина прямая, выполнение стопы стоят на полу, поджимая пальцы, передвигать стопы вперед ( 3-4 раза)
7. И.п то же развести пятки в стороны, свести вместе (4-5раз)
8. И.п то же стопа опирается на массажный мячик, перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (4-5 раз каждой ногой).
9. И.п то же, мячик зажат между стопами, поднять ноги, удерживая их в таком положении 1-2 сек, опустить(2-3 раза).
10. И.п то же, около каждой стопы лежит по ленточке, захватить их пальцами ног, поднять ноги и удерживать в таком положении 1-2 сек, затем пальцы разжать, чтобы ленточки упали, опустить ноги (2-3 раз).