

«ЗДОРОВОЕ ТЕЛО -
ПРОДУКТ ЗДОРОВОГО
РАССУДКА».

БЕРНАРД

*Здоровье - наличие у
здорового человека со-
стояния полного фи-
зического, психического
и социального благопо-
лучия, а не только от-
сутствия болезней или
физических дефектов.*

*Всемирная организация
здравоохранения*



*Желаю вам увести,
расти,
Копить, крепить
здоровье.
Оно для дальнего пути*

*—
Главнейшее условие.*

С.Я. Маршак

МБДОУ ДСКВ №86 «Былинушка».

Подготовила: воспитатель
О.Н. Гадючко



*Профилактика
укрепления опорно
-двигательного
аппарата
дошкольников.*

«Движение может заменить разные
лекарства, но ни одно лекарство
не в состоянии заменить
движение». Тиссо

Профилактика укрепления
опорно-двигательного
аппарата дошкольников.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.



Причины нарушения осанки

К числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорно-двигательный аппарат скелета, особенно на позвоночник. Поэтому плавание — эффективное средство укрепления скелета, активно используется как корректирующее средство.



Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

МБДОУ ДСКВ №86
«Былинущка»

Подготовила: воспитатель
О.Н. Гадючко