

Муниципальное дошкольное

образовательное учреждение «Детский сад № 125»

Игры и упражнения для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата

Подготовила:

инструктор

по физкультуре

Магдеева Е.А.

Ярославль, 2024.

«Камушки в воде». В таз с водой набросать камушки разного размера, налить теплую воду. Задача—перебирать камушки пальцами ног, наступать периодически на камушки.

Перекатывание палки/скалки ступнями одновременно/поочередно.

«Ходьба по канату». Взять веревку большой толщины/канат. Пройтись по ней, стараясь не терять при этом равновесие.

«Возьми мяч». Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

«Художник». Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Игровое упражнение

«Поймай мячик»

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

Игровое упражнение «Солнышко»

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Игровое упражнение

«Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов».

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определенное место.

Игровое упражнение «Башенка»

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Цель занятий: содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;

Содействовать профилактики плоскостопия.

Образовательные:

Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость);

Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

Воспитательные:

Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры и самостоятельной двигательной деятельности;

Воспитывать чувство уверенности в себе.

Планируемые результаты

Ребёнок способен принимать и удерживать правильную осанку;

Укрепляется свод стопы;

Увеличиваются показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышается эластичность связок,

наблюдаются подвижность плечевых суставов;

Повышаются функциональные возможности дыхательной и кардиореспираторной систем организма;

Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

Уменьшение процента детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата

Модель системы основных направлений занятия

ож

Содержание системы занятий

Профилактика и укрепление

Сердечно-сосудистая и дыхательная система

Опорно-двигательный аппарат

Осанка

Мышечный корсет

Стопа