

Фотоотчет о спортивном развлечении в старших и подготовительной группах: «Наши здоровые ножки»



Плоскостопие у ребенка – весьма распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата. По сути - это деформация стопы с уплощением ее свода. Обычно деформируется у ребенка продольный свод стопы, из-за этого подошва становится плоской и начинает всей своей поверхностью касаться пола. Последствия плоскостопия пагубно воздействуют на здоровье и развитие дошкольника.

Своевременная профилактика плоскостопия поможет детям сохранить здоровые ножки и уверенность в себе.

В нашем детском саду проводились спортивно-оздоровительные развлечения «Наши здоровые ножки» по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста. Дети с удовольствием принимали участие в этом мероприятии. Ребят встретил гномик, который учил их ухаживать за своими ножками.



Одним из самых эффективных методов профилактики плоскостопия у детей являются использование различных поверхностей, по которым малыши ходят босиком. Нагрузка на ножки распределяется равномерно, исключая деформацию ступни ребенка.



Профилактика плоскостопия у детей дошкольников направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата. Это значит, что, все упражнения выполняются босиком, так как это дает большой эффект.





На развлечении использовались спортивные принадлежности: обручи, канат, мячи «Су-Джок», занятия с которыми делает профилактику заболевания плоскостопием более эффективной.



В детском саду для профилактики плоскостопия применяется нестандартное физкультурное оборудование: массажные колесики и массажные перчатки. Использование этих предметов существенно снижает риск возникновения заболевания.



Делать массаж ног можно и без помощи массажного оборудования, просто руками.



Спортивно-оздоровительный досуг «Наши здоровые ножки» прошел динамично на одном дыхании, дети получили заряд бодрости и хорошего настроения, навыки профилактики плоскостопия. Все разошлись в хорошем настроении, получив заряд бодрости и энергии, полезной информации.