**Профилактика нарушений осанки и плоскостопия**

**у детей дошкольного возраста**

В период роста и развития осанка детей и состояние сводов стоп неустойчивы и могут меняться как в худшую, так и в лучшую сторону. Работа по профилактике нарушений должна начинаться с 5 лет.

В основе методик по формированию правильной осанки лежат 2 группы упражнений:

1. Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм, содействуют гармоничному развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц.

2. Упражнения, направленные на вырабатывание ощущений правильной осанки, развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.

 В результате исследований выявлено, что уровень развития силовой выносливости мышц туловища не оказывает решающего влияния на состояние осанки. Основное значение в профилактике нарушений должно отводиться средствам и методам формирования навыка правильного положения в пространстве. Это упражнения в балансировании (с предметом на голове). Использование их должно быть системным.

 **Упражнения для формирования правильной осанки у стены:**

1. Принять правильную осанку (п.о.): затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку, закрыть глаза, отойти от стены на 1 – 2 шага, проверить п.о.

3. Принять п.о. Присесть, разводя колени в стороны медленно встать, не отрывая спины от стены.

4. Принять п.о. Приподняться на носках, удержаться 3 – 5 секунд. Возвратиться в исходное положение.

5. Принять п.о. Выполнять различные движения руками (вверх, в стороны, к плечам, на пояс).

6. Принять п.о. Наклониться вперёд на 45 градусов (ноги и поясничная область остаются прижаты к стене).

7. Принять п.о. Руки к плечам. Выполнять наклоны вправо, влево, не отрываясь спиной от стены.

8. Принять п.о. Руки на пояс. Выполнять различные движения ногами, не отрываясь спиной от стены (поднимать прямые и согнутые ноги, отводить в стороны).

9. Принять п.о. Передвигаться приставным шагом вправо и влево, не отрываясь.

10. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять п.о. – вдох. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох.

 **Упражнения по формированию навыков правильной осанки с предметом на голове**

1. Ходить по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.

2. Ходить с мешочком на голове в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставным шагом.

3. Ходить с мешочком на голове с выполнением различных движений руками.

4. Ходить с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия

5. Ходить с мешочком на голове по гимнастической скамейке.

6. Бросать мяч двумя руками от груди партнёру с мешочком на голове.

7. С мешочком на голове встать, сесть.

 Для **профилактики плоскостопия** рекомендуются упражнения, направленные на укрепление мышц ног в сочетании с укреплением всех групп мышц.

 Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках, пятках, наружном крае стоп, согнув пальцы. (По 30-40 секунд)

2. Ходьба на носках в полуприседе, носки вовнутрь (30-40 секунд.)

3. Ходьба перекатами с пятки на носок. (40-50 секунд)

4. Ходьба по неровной поверхности (по канату, медицинболам и др.)

5. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх и вниз. (Гимнастическую скамейку устанавливают на гимнастическую стенку под углом 10 - 15 градусов. Ходьбу вверх выполняют спиной вперёд.

6. Ходьба с поджатыми пальцами (30-40 секунд)