

## Нарушения опорно-двигательного аппарата

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, физического развития ребёнка. В период от 3-7 лет ребёнок интенсивно растёт и развивается. Движение становится его потребностью. Часто встречающиеся деформации опорно-двигательного аппарата:

1. Плоскостопие.
2. Нарушение осанки,

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза и позвоночника.

Это отрицательно сказывается на осанке. Нарушение осанки должно расцениваться не как безобидная деформация. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушению осанки, затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению здоровья. В такой порочный круг попадают многие дети. И разорвать этот круг можно правильным двигательным режимом. Установлено, что на подошвах ног находится много точек, массаж которых улучшает работу нашего тела. Хотелось бы уделить внимание:

1. Укреплению мышц стопы
2. Развитию координации.

### Средства.

1. Комплекс с мячом.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. Комплекс с платком.
4. Комплекс с карандашом.
5. Комплекс с пластмассовой бутылкой.
6. Комплекс с игольчатым мячиком.
7. Круговая тренировка:
  - -дорожка игольчатая,
  - -дорожка ребристая,
  - -обруч,
  - -гимнастическая палка.

Осанка - характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития и сформированности поведенческих навыков