

Физическая культура на страже здоровья

Одним из самых распространенных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата у детей является плоскостопие. Плоскостопие – это деформация стопы.

Основные задачи, которые ставит перед собой инструктор по физическому воспитанию Марина Адольфовна это прежде всего:

- нормализация двигательной сферы,
- повышение общей и силовой выносливости мышц нижних конечностей,
- повышение физической работоспособности.

Совместно с профилактикой плоскостопия конечно же профилактика закаливания, что не мешает при упражнениях по профилактике плоскостопия. Детям очень нравятся и упражнения и закаливание стоп ног водой комнатной температуры. Выполняя все упражнения у детей происходит:

- исправление деформации стоп
- укрепление мышц нижних конечностей
- формирование правильной осанки.

В детском саду имеется физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении в зимний период времени.





