**Методический час на тему «Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия и нарушения осанки для дошкольников»**

15. 12.2020г. Прошел методический час в ДОУ по Корригирующей гимнастике на тему «Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия и нарушения осанки для дошкольников».

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Корригирующая гимнастика - это один из видов лечебной гимнастики, необходимый каждому ребенку. Корригировать - значит исправлять. Для этого в своей работе я использую следующие виды корригирующих упражнений:

* коррекционные занятия (упражнения с теннисными мячиками, гимнастическими палочками, косичками, платочками, направленные на исправление каких-то конкретных нарушений в работе детского организма, например, плоскостопия и нарушения осанки);

 

* закаливание (прогулки и игры на свежем воздухе);



* стрейтчинг (упражнения с гимнастическими палочками, которые выполняются лёжа, сидя, без резких движений сильных физических нагрузок);

  

* физкультминутки (проводятся регулярно в перерывах на занятиях, чтобы дети не только передохнули, но и поработали на укрепление организма);
* утренняя и дыхательная гимнастика, гимнастика после сна;

 

* подвижные игры и игры эстафеты (с мячами, платочками).

  

Систематическое использование корригирующих упражнений в режиме двигательной активности детей положительно влияет на укрепление мышечного корсета.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье, особенно в наших климатических условиях, является главной ценностью человека. Не случайно на первое место все современные программы для дошкольных учреждений ставят задачу воспитания у детей ответственного отношения к собственному здоровью.

И именно мы в ответе за воспитание здорового, сильного и красиво сложенного молодого поколения.