

Автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального
образования г. Долгопрудного центр развития ребенка –
детский сад № 4 «Рябинка»

Нетрадиционные методы и приемы, используемые педагогами в коррекции и профилактике нарушения осанки и стопы»

(Консультация для воспитателей)

Воспитатель
Рыднова Л. А.

Апрель 2018 г.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Семашко в России около 40% детей можно считать условно здоровыми. В законе РФ «Об образовании» говорится, что здоровье дошкольников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Ежегодно совместно с врачами детского сада и лечебно-физкультурного диспансера осматриваются все дети детского сада с целью выявления у них нарушений осанки и плоскостопия, проводится плантография.

Плоскостопие нарушает двигательную, балансирующую и, особенно, рессорную функции стопы, отражаясь на функционировании всего организма, предопределяя различные типы нарушения осанки, которые в свою очередь пагубно влияют на кости скелета. Мускулы и связки деформируются. Это ведет к смещению внутренних органов и к заболеваниям всего организма в дальнейшем.

Основным средством профилактики является специальная гимнастика. Упражнения нужно выполнять плавно без рывков. Но напряжение мышц при нагрузке должно быть сильным и длительным – это позволяет усилить кровоток в мягких тканях и натренировать мускулы. Сначала упражнения выполняются в медленном темпе.

При сколиозе начинать упражнения надо из положения лежа на животе. Например, такие как «змея», «ящерица», «кузнечик», «рыбка», «дощечка»; следующие упражнения выполняются лежа на спине. Такие как «носорог», «бровнышко», «крокодильчик», затем из положения сидя, ноги врозь. Это «волчок», «птица», «горка».

Следующие упражнения из позы стоя на коленях: «кошечка», «собачка», «ёжик», «лисичка», «стрекоза», «паровозик». Упражнения из позы, сидя по-турецки: «муравей», «бабочка».

Когда дети будут делать эти упражнения легко, то можно выполнять упражнения из основной стойки – «флюгер», «павлин», «петушок», «орел», «крыло». Заканчивать «ползанием по-пластунски». Каждое упражнение повторяется 3-8 раз.

При исправлении кифоза сначала выполняются упражнения лежа на спине: «часы», «мостик», «маятник», «береза»; перевернуться на живот: «кобра», «кораблик», «лодка», «кукушка», «рыбка»; исходное положение – сидя по-турецки: «муравей», «бабочка», «Ванька-встанька», «лесенка», «жучок»; исходное положение стоя на коленях: «кошечка», «медвежата

проснулись», «собачка», «колечко», «стрекоза», «замочек»; исходное положение стоя: «страус», «слон», «морская звезда», «месяц», «флюгер», «тростинка», «паучок», «павлин», «самолет», «аист», «петушок». Дозировка также 3-8 раз.

В дальнейшем выполняются упражнения с гимнастическими снарядами: гимнастическая палка, мяч, скакалка и т.д. заканчивается комплекс упражнением из исходного положения – лежа на спине. Очень эффективны упражнения, выполняемые на фитболах. Такие как «правильная осанка», «перекаты», «часики», «флюгер», «покачайся», «посмотри на ладошки», «петрушка», «достань мяч», «покатай мяч», «мячики» и др. Детям нравится быть Буратино, веселым гномом, куклой Тутти, принцессой сказочной страны. Дети любят «купаться» в сухом бассейне; играть с мыльными пузырями, заниматься на тренажерах. Кроме этого каждый день они играют в центрах по физическому развитию.

Для работы с ортопедической группой использую специальную гимнастику, направленную на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, голени, бедра.

Использую разные виды ходьбы и бега. Такие как ходьба на носках, на внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием колена, по наклонной плоскости, по разным поверхностям: по ребристой доске, по керамзитовой дорожке, по канату, по палке, по песку. Очень эффективен бег на носках, бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием колена. На занятиях дети попадают в гости к гномам, к трем медведям, к диким зверям. Вместе с Айболитом едут в Африку, собирают урожай, становятся артистами цирка или веселыми спортсменами, помогают на стройке. Они могут превратиться в птиц или веселых обезьянок. Дети с удовольствием «вяжут спицами», собирают грибы и ягоды, «катаются на роликах», становятся музыкантами, художниками.

Ежедневно дети занимаются с массажёрами. Вместе с ними мы выполняем разные самомассажи: массаж стоп и голени, массаж живота, массаж лица, массаж ушных раковин, массаж рук, точечный массаж. В занятия обязательно включаются упражнения на релаксацию: «кулачки», «олени», «загораем», «штанга», «шарик», «любопытная Варвара», «лягушки». «орешек», «волшебный сон», «шалтай-болтай» и др. Дети выполняют упражнения дыхательной гимнастики: дышим одной ноздрей, вдох через одну, выдох через другую ноздрю, выдох с поколачиванием крыльев носа и произнесением звука «м» и др.; выполняют упражнения для глаз: «нарисуй солнышко», «лодочка на волнах», «подмигиваем», «следим за пальчиком», «посмотри что на подоконнике, а что за окном» и др.; гимнастики для ума: «ленивая восьмерка»,

«веселые шарики», «сигнальщики»; дети играют в пальчиковые игры, играют с камешками, орешками.

Ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Поэтому в нашем детском саду создан родительский клуб «здоровый дошкольник», где повышается педагогическая культура родителей по вопросам укрепления здоровья детей и формирования здорового образа жизни. Здесь родители знакомятся с разными формами работы по физическому воспитанию в детском саду, получают необходимые консультации.