

«Растём здоровыми»

консультация
для воспитателей

Одна из самых
актуальных проблем
современности –
сохранение и
укрепление здоровья
подрастающего
поколения.



Состояние осанки и
сводов стоп является
одним из
комплексных
показателей здоровья
ребенка.



По данным медиков, нарушения формирования опорно-двигательного аппарата, такие как :

- плоскостопие,
- диспластический синдром,
- деформация голеней,
- нарушения осанки,

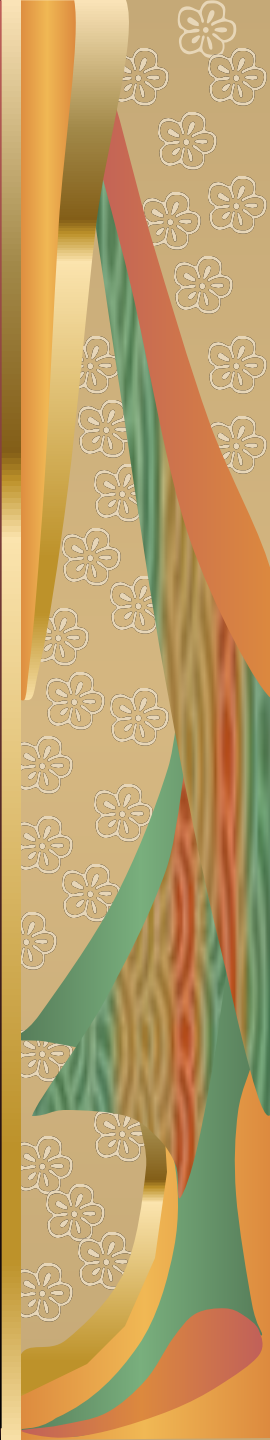
занимают первое место по распространенности заболеваний у дошкольников. Они отмечаются приблизительно у 70 % современных детей.





Основной задачей консультации «Растём здоровыми» –

- познакомить педагогов с современными направлениями коррекционной работы по предупреждению и профилактике нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников;
- продемонстрировать примеры работы с детьми специалистов детских садов: врача, медсестры по лечебной физкультуре, инструкторов по плаванию и по физической культуре, психолога, воспитателей групп;
- дать практические советы, позволяющие выбрать оптимальный путь укрепления здоровья детей;
- показать некоторые упражнения, которые можно использовать в домашних условиях; познакомить с инновационными приспособлениями для профилактики и лечения нарушения осанки и плоскостопия.



Игровые упражнения для коррекции плоскостопия у детей 3-7 лет

Цели:

- укреплять связочно-мышечный аппарат стоп и голени;
- способствовать развитию амортизационной функции стопы;
- развивать координацию движений конечностей, туловища;
- воспитывать умение детей действовать по сигналу, учить изменять скорость и характер движения в соответствии с темпом музыкального или стихотворного сопровождения;
- развивать пластику движений;
- побуждать детей к двигательной активности, обеспечить развитие сенсорной координации;
- совершенствовать психофизические качества: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу;
- способствовать снятию мышечных зажимов;
- продолжать учить четко выполнять правила игры.

Игровые упражнения:

- Моя туфелька
- Рыбачья сеть
- Мостик

Что можно прочитать в журнале «Обруч» по теме

| № | Автор | Название статьи | Стр | Год и номер |
|----|---|---|-----|-------------|
| 1 | Л. Шухова | Школа мяча | 41 | № 4 2009 |
| 2 | Т. Ключникова | Гимнастика для мамы и дочери. Гимнастика для папы и сыночка | 43 | № 3 2009 |
| 3 | Л. Тимофеева | Колесо-батут «Кузнечик» | 40 | № 2 2009 |
| 4 | Н. Ефименко | Боди-тренинг для взрослых и малышей | 41 | № 1 2009 |
| 5 | С. Реутский | «Зверобатика» | 41 | № 5 2008 |
| 6 | Л. Гаврилина, Н. Безбородова | Прикладное плавание | 40 | № 3 2008 |
| 7 | Н. Комиссарова | Улетают сны в окошко | 26 | № 2 2008 |
| 8 | О. Гребенчук | Среда здорового проживания | 26 | № 2 2008 |
| 9 | Г. Глушкова | Умные вещи | 30 | № 2 2008 |
| 10 | О. Козырева, А. Капустина, Л. Миронова, М. Джагаева | Тренажер по средам | 40 | № 2 2008 |
| 11 | М. Правдов, Д. Юшкевич, Л. Правдова | Прямо в цель | 39 | № 1 2008 |
| 12 | О. Павшик | Правильные скамейки | 40 | № 5 2007 |
| 13 | О. Ушакова | Стена осанки | 43 | № 5 2007 |
| 14 | Б. Архипов, Э. Канунникова | Технологии здоровья | 20 | № 4 2007 |
| 15 | Т. Мочалова | Игры с обручем | 41 | № 4 2007 |
| 16 | Д. Гурешидзе | Цирк на воде | 42 | № 3 2007 |
| 17 | Л. Николаева, И. Полунина, Т. Коваленко | Остеопатическая гимнастика | 40 | № 1 2007 |
| 18 | Ф. Дюкова | Лечит «Парашют» | 40 | № 6 2006 |
| 19 | С. Прищепа, Н. Храпцева, Т. Шатверян | В ногу с мамой | 41 | № 5 2006 |
| 21 | Т. Рожина, Е. Сергиенко, Т. Касулова | За здоровьем – босиком | 41 | № 3 2006 |
| 22 | О. Ушницкая | За здоровьем... на Север! | 42 | № 3 2006 |
| 23 | Р. Бесова | Наука о движении | 41 | № 2 2006 |
| 24 | О. Долгорукова | Фитнес-аэробика | 38 | № 6 2005 |
| 25 | М. Правдов, С. Бесшапошникова | Координациометр: равновесие в мире | 42 | № 5 2005 |
| 26 | И. Кузина | Игра по правилам | 41 | № 4 2005 |
| 27 | Т. Чежина | Подладим воду | 42 | № 3 2005 |
| 28 | Е. Аронова, К. Хошабова | Игры, в которые играют мужчины | 40 | № 2 2005 |
| 29 | И. Кузина | Степ-аэробика – не просто мода | 40 | № 1 2005 |
| 30 | Л. Короткевич | Неделя нескучного здоровья | 45 | № 1 2005 |