

«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
- Рыбацкая 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. Храмцева, 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