

**«Здоровьесберегающие
технологии в профилактике
нарушений осанки и
плоскостопия на занятиях
физической культурой в ДОУ»**



***Автор: Шклярова Ирина Александровна
Инструктор по физической культуре
Специализация: инструктор по
лечебной физкультуре***

Филиал № 3 «Уриковский
детский сад комбинированного



**Здоровьесберегающая технология –
это целостная система
воспитательных, оздоровительных,
коррекционных, профилактических
мероприятий, которые
осуществляются в процессе
взаимодействия ребенка
– родитель – доктор**



ор

**ЦЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ: СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ,
ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ОВЛАДЕНИЕ
ИМИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ.**

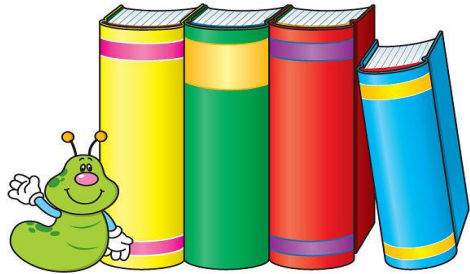


- Применяется: с 2004 года
- Апробирована в МОУ ИРМО «ХСШ №2»
- На занятиях с детьми, отнесенных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы
- Опыт работы в СМГ - 5 лет



Визитная карточка технологии

- **Философская основа:** материалистическая + природосообразная
- **Методологический подход:** гуманистический, диагностический, деятельностный
- **Ведущие факторы развития:** биогенный, социогенный
- **Научная концепция:** освоение опыта, деятельностная
- **Ориентация на личностные сферы:** сфера физического развития
- **Характер содержания:** валеологический
- **Вид социально – педагогической деятельности:** воспитательная, медико - педагогическая
- **Тип управления процессом:** система малых групп, индивидуальный
- **Организационные формы:** дифференциация, индивидуализация
- **Преобладающие средства:** наглядные, практические
- **Подход к ребенку:** личноно – ориентированный, коллективный



статистические данные

НИИ РАМН (2006 г.) : здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет 10 % среди контингента детей, поступающих в школу

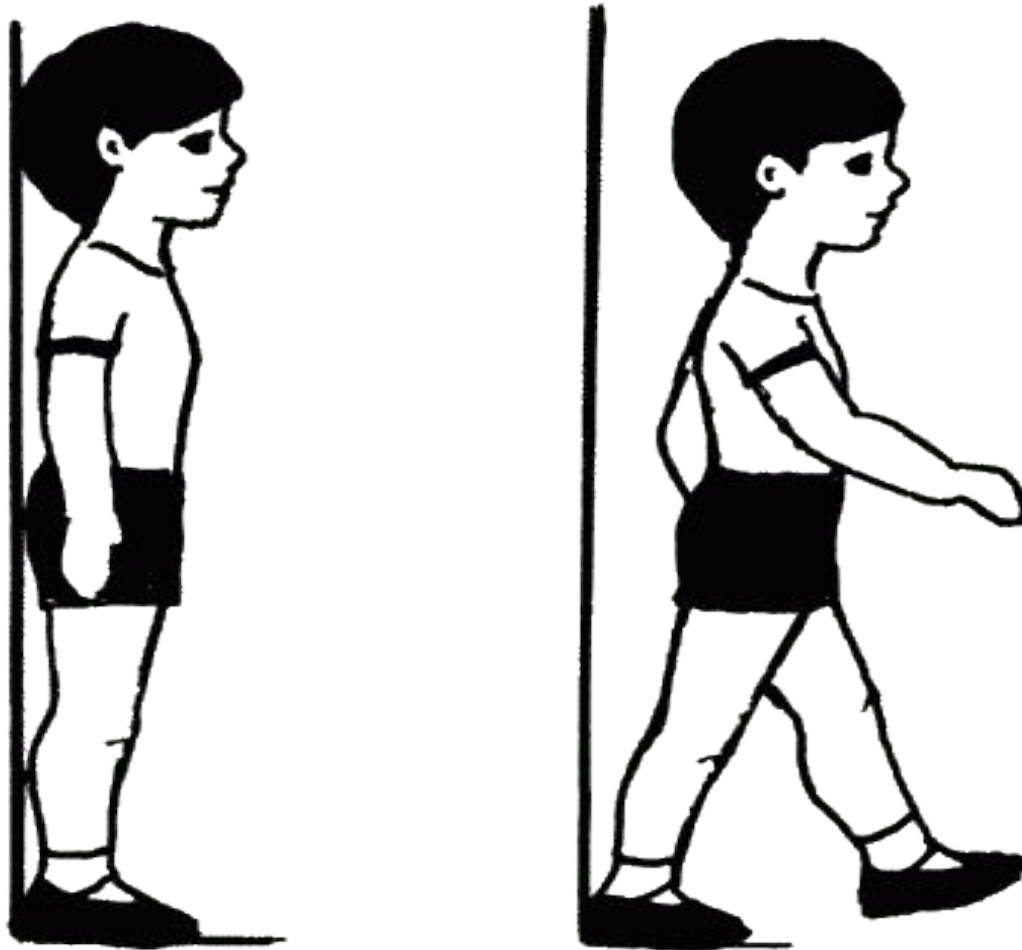
Минздрав России: у 24,5 % дошкольников отмечается нарушение осанки до поступления в школу, дефекты осанки наблюдаются в 6 лет у 66,6 %, а в 7 лет – 86,4 %

Факторы , ведущие к нарушению осанки

- **Эндогенные** (внутренние) - **наследственность, тип конституции, состояние скелета, связок, мышц, уровень развития физических качеств, темпы роста.**
- **Экзогенные** (внешние) – **характер питания, заболевания, физическое воспитание, гиподинамия, гигиена труда и учебы, занятия спортом, нарушение статико – динамического режима**



«Осанка - это привычная поза
непринужденно стоящего человека без
активного мышечного напряжения» (В.К.
Добровольский)



Последствия нарушений осанки

- Нарушения работы сердечно – сосудистой системы, дыхательной
- Переутомление
- Эмоциональное неблагополучие
- Сколиозы
- Изменение положения внутренних органов и их функций



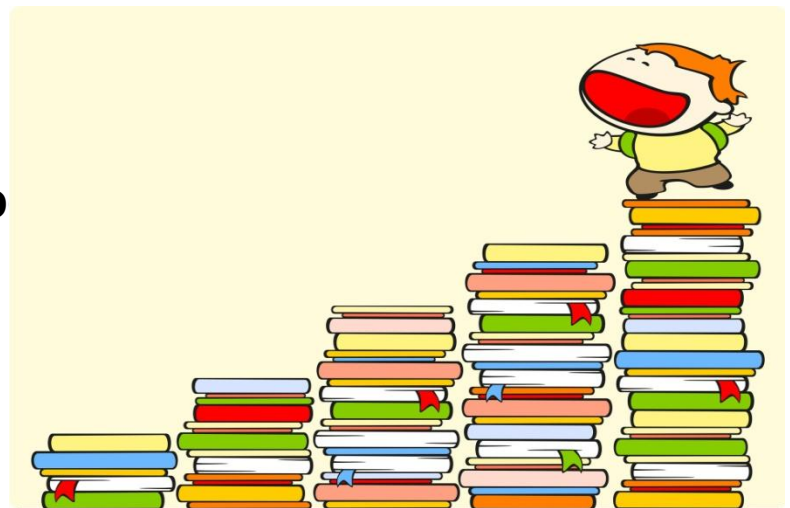
Средства воспитания правильной осанки

1. Работа у зеркала
2. Упражнения у вертикальной плоскости
3. Удержание на голове различных предметов
4. Упражнения в балансировке
5. Упражнения по словесному указанию инструктора, врача , родителя



Основные методики физической культуры

1. На всем протяжении занятий с детьми проводить воспитательную работу не только с детьми, но и с родителями, главным образом по созданию условий, обеспечивающих статико – динамический режим
2. Систематически осуществлять врачебный контроль (1 раз в год, по показаниям)
3. В занятиях использовать основные педагогические принципы обучения:
 - последовательность и систематичность
 - постепенность нагрузки
 - переход от простого к сложному
 - индивидуальный подход
 - разнообразие и новизна в подбор
 - наглядность и доступность
 - принцип рассеивания нагрузки



Способы проведения занятий



Дозирование физических упражнений

- ✓ Числом повторений
- ✓ Амплитудой
- ✓ Темпом
- ✓ Выбором исходного положения
- ✓ Соотношением дыхательных упражнений (1:5)
- ✓ Точностью выполнения упражнений
- ✓ Эмоциональностью занятия



Виды упражнений в профилактике нарушений осанки

- ❖ Самовытяжение
- ❖ Дыхательные упражнения
- ❖ Игровые упражнения и подвижные игры
- ❖ Упражнения на возвышенной и уменьшенной опоре
- ❖ Ходьба по неровной поверхности
- ❖ Ходьба с мешочком на голове
- ❖ Упражнения для разгрузки позвоночника
- ❖ Специальные корригирующие упражнения
- ❖ Ритмопластика, элементы шейпинга



Структура занятия

Продолжительность занятия для детей 5 – 7 лет
20 – 25 минут, 2 раза в неделю

- Вводная часть – 15% (3 мин.)
- Основная - 70% (15 мин.)
- Заключительная – 15% (3 мин)



Плоскостопие

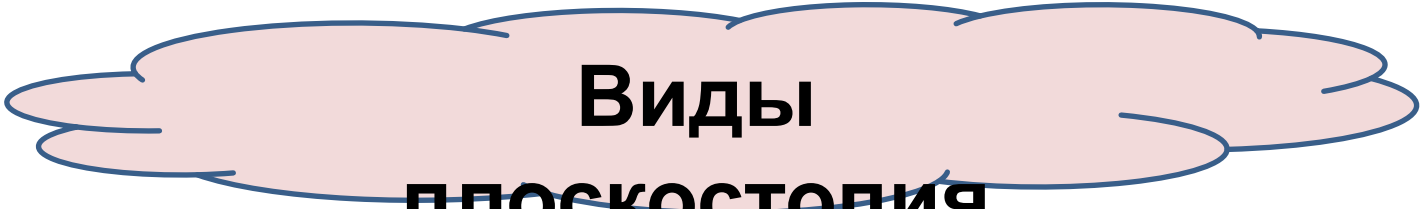
Деформация стопы, проявляющаяся в снижении ее продольного или поперечного свода



Функции стопы

- Опорная
- Рессорная
- Двигательная
- Балансировочная





Виды плоскостопия

- Продольное
- Поперечное
- Плосковальгусная стопа – тяжелый вид плоскостопия (отклонение пятки к наружи)

Факторы, способствующие развития плоскостопия

- ❑ Избыточный вес
- ❑ Наследственно – конституционная предрасположенность
- ❑ Перегрузка стоп
- ❑ Дисбаланс мышц голени
- ❑ Неправильно подобранная обувь



Клиника плоскостопия

- Усталость в ногах
- Повышенная утомляемость после продолжительной ходьбы
- Появление деформации стопы
- Отек стопы
- Возникновение болевых точек на подошве, в мышцах, голени, в коленном, тазобедренном суставе, в области поясницы

Профилактика плоскостопия

- ✓ Избегать гиподинамии
- ✓ Ходьба босиком по неровному грунту
- ✓ Закаливание стоп, гигиена стоп
- ✓ Обучение правильному навыку ходьбы
- ✓ Правильный подбор обуви



Ожидаемые результаты

Для детей:

1. Овладение техникой самоконтроля
2. Развитие волевых качеств
3. Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для воспитания правильной осанки и профилактики плоскостопия



Спасибо за
внимание!

