

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №21  
муниципального образования Тимашевский район

ст. Медведовская

# Профилактика нарушения осанки и свода стопы у детей дошкольного возраста



Из опыта работы  
воспитателя

Копылович Г.В.



«Не замочи рук»



«Массаж стопы»



# Цель

- Главная цель моего опыта работы - не допустить развития нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Для этого нужно:
- Сформировать навык правильной осанки.
- Предупредить развитие плоскостопия и привычку неправильной постановки стопы.
- Развивать и тренировать все системы организма путем оптимальных физических нагрузок.

# Задачи

- Увеличение силы и выносливости мышц, поддерживающих позвоночник (мышечного корсета).
- Выработка мышечного чувства для сохранения правильной осанки.
- Укрепление мышц голени, стопы, улучшение рессорной функции стопы.
- Увеличение подвижности суставов.
- Улучшение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
- Постановка правильного дыхания.
- Улучшение координации движений.

# Актуальность

- **Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.**



# Нарушение осанки и плоскостопия может исправить система целостного движения с помощью простейших упражнений.



Вытяни спинку



Прогни спинку



Не урони мешочек



Веселый обруч



Поскачем на мяче



Подними мячик



Зажми мячик



Покатай мячик



# Методы работы

- Игровой. Игровые мотивации.
  - Провокации. Педагог, играя роль какого-либо героя, нарочно сообщает неправильную информацию или специально выполняет упражнение с ошибками, дети замечают это и исправляют ошибки.
- Самостоятельности. Дети сами выполняют знакомые упражнения на тренажерах, нестандартном физкультурном оборудовании.
- Индивидуального подхода к детям.
- Подкрепления выполняемых упражнений знаниями о важности правильной осанки для красоты и здоровья.
- Выполнения упражнений с закрытыми глазами (для тренировки мышечного чувства при сохранении правильной осанки).
- Ориентировки
  - - по цвету (рейки гимнастической лестницы окрашиваются в разные цвета для того, чтобы указать детям определенный цвет рейки, на которую нужно стать, за которую взяться, до какой подняться и др.;
- Босохождения. Дети занимаются в спортивном зале босиком на ковровом покрытии и на всех тренажерах для стоп; летом дети ходят босиком по траве, песку. Это хорошее средство для профилактики плоскостопия и воздействия на рецепторы стопы.



Динамика заболеваемости в детском саду снизилась, о чем свидетельствует сравнительный анализ за последние три года.

Группы здоровья

Группы	2011го	2012год	2013год
1группа	50ч-27%	57ч-30%	60ч-31%
2группа	102ч-57%	103ч-57%	110ч-59%
3группа	30ч-16%	25ч-13%	20ч-10%
Всего детей	182	185	190

