

# **Система оздоровительной и профилактической работы средствами моторно-сенсорной коррекции**

Работу выполнила воспитатель ГБДОУ №93  
Выборгского района  
Сулима Людмила Константиновна

И. П. Павлов говорил, что  
«фунт профилактики  
дороже пуда лечения».

В последние годы заметно выросло количество дошкольников с нарушением осанки, координации движений, физически ослабленных в силу пониженного питания. Их мышечная физическая нагрузка уменьшилась в силу чрезмерного увлечения интеллектуальным развитием детей.

Опрос родителей показал, что:

- **90%** детей группы увлекаются компьютерами и просмотром телепередач.
- **85%** детей заняты после детского сада статичными нагрузками: занятия по подготовке к школе, посещение занятий музыкой, ИЗО и др.
- И только **15%** ребят посещают спортивную секцию.

Именно поэтому в детском саду мы стараемся компенсировать недостаток физического развития детей.

# Цель работы:

охрана здоровья детей и  
формирование культуры  
здоровья посредством развития  
профилактической работы и  
моторно-сенсорной коррекции.

# Принципы организации деятельности:

- Природосообразности;
- Здоровьясбережения;
- Активности;
- Индивидуального подхода.

# Формы моторно-сенсорной коррекции:

- Корректирующая гимнастика для укрепления осанки;
- Гимнастический комплекс для нормализации пищеварительной системы;
- Дыхательная гимнастика,
- Гимнастика для глаз;
- Пальчиковая гимнастика, игры;
- Точечный массаж;
- Физминутки, подвижные игры.

# **Корректирующая гимнастика для укрепления осанки**

**Цель** – укрепление осанки, развитие крупной моторики, поддержание общего мышечного тонуса, гибкости.

**Время проведения:** после сна.

20 вариантов комплексов корректирующей гимнастики на различные группы мышц.









# **Гимнастический комплекс для нормализации пищеварительной системы**

**Цель** – нормализация моторной деятельности кишечника, укрепление пищеварительной функции.

**Время и место проведения:** лежа в постели после дневного сна.





# Дыхательная гимнастика

Применяется для часто болеющих детей или со всеми детьми в период обострения ОРВИ.

**Цель:** развитие носового дыхания, повышение иммунитета.

Выполняется ежедневно в течении 3-х недель. Элементы дыхательной гимнастики можно включать в утреннюю зарядку, динамические паузы.

# Гимнастика для глаз

**Цель:** профилактика органов зрения. Снимает напряжение с глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы.

Упражнения проводятся по мере необходимости, во время зрительных нагрузок во время образовательной деятельности.





# Пальчиковая гимнастика, игры, элементы точечного массажа

Цель – улучшение кровообращения, развитие мелкой моторики, речи, повышение защитных сил организма, иммунитета.

**Разновидность:** целительные мудры.

Проводится в течение дня по мере необходимости.

# Физминутки, подвижные игры

**Цель:** помогают снять мышечное, умственное напряжение, переключить внимание, способствуют эмоциональной разгрузке.

Проводятся во время образовательной деятельности и в свободное время.



## **Вывод:**

**вышеперечисленные виды  
деятельности с детьми  
помогают в укреплении  
здоровья детей, способствуют  
общей психофизиологической  
гармонизации.**

Спасибо за внимание!