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 развития 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:

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

Коррегирующая гимнастика для укрепления осанки

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

Время проведения: после сна.

20 вариантов комплексов коррегирующей 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 течении 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!