

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!