

Современные здравьесберегающие технологии при формировании правильной осанки у детей

старшего дошкольного возраста

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МБДОУ «Детский сад №253 присмотра и
оздоровления Советского района города Казани

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Я работаю в детском саду присмотра и оздоровления. В нашем детском проходят оздоровление и лечение дети с туберкулезной интоксикацией. Как правило это дети с II –ой группой здоровья. Приоритетное направление работы нашего детского сада это оздоровление ослабленных детей. Очень часто ослабленные дети имеют склонность к нефиксированным изменениям опорно-двигательного аппарата. Поэтому особое внимание в своей физкультурно-оздоровительной работе придаю профилактике нарушения осанки.

- **Правильная осанка, как любая сложно-координационная деятельность, не возникает сама по себе. Ее нужно формировать, как и все двигательные навыки, с самого раннего детства, пока тело еще строиться, пока оно более податливо. Предупредить нарушение осанки легче, чем их лечить. Профилактика особенно актуальна в возрасте 5-7 лет, являющемся периодом бурного роста ребенка.**

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи , асимметрия надплечий, склонность к сутулости.

Часто первым признаком намечающегося нарушения осанки является вялая осанка. Она является основой, на которой легче всего образуются более устойчивые формы дефектов осанки и деформации позвоночника. Вялая осанка характеризуется увеличенным шейным и грудным изгибами позвоночника, слегка опущенной головой, опущенными и сдвинутыми вперед плечами, запавшей грудной клеткой, отстающими от спины лопатками и свисающим животом.

В нашем детском саду созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание формированию правильной осанки обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике различные методы и приемы для

- Для выявления нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшей и подготовительной к школе групп медсестра детского сада проводит комбинированный визуально-инструментальный тест, описанный в методическом издании Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». По данным врачебного обследования из 48 детей выявлено 25 детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата из них 20 детей с нарушениями осанки; 3 – с деформацией стопы; 2

- По итогам обследования мной был разработан и реализован проект оздоровительного направления по формированию правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста с творческим названием «Расту здоровым и красивым», являющийся составной частью системы физкультурно-оздоровительной работы в нашем детском саду.

Тип проекта: информационно-практический

**По срокам реализации: проект долгосрочный –
работа над проектом ведется в течение 2 лет
(в старшей и подготовительной к школе
группах)**

**Участники проекта: дети старших дошкольных
групп, родители, физ.инструктор,
воспитатели, мед.работники**

- Цель проекта: Создание оптимальных
условий для организации оздоровительной
работы с детьми старшего дошкольного
возраста по формированию правильной
осанки и профилактики ее нарушений.**

- Задачи проекта:
- Формировать у детей предпосылки ЗОЖ и потребность в разнообразной самостоятельной двигательной деятельности;
- Формировать разумное и бережное отношение к своему организму;
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- Организовать взаимодействие с родителями по формированию правильной осанки;

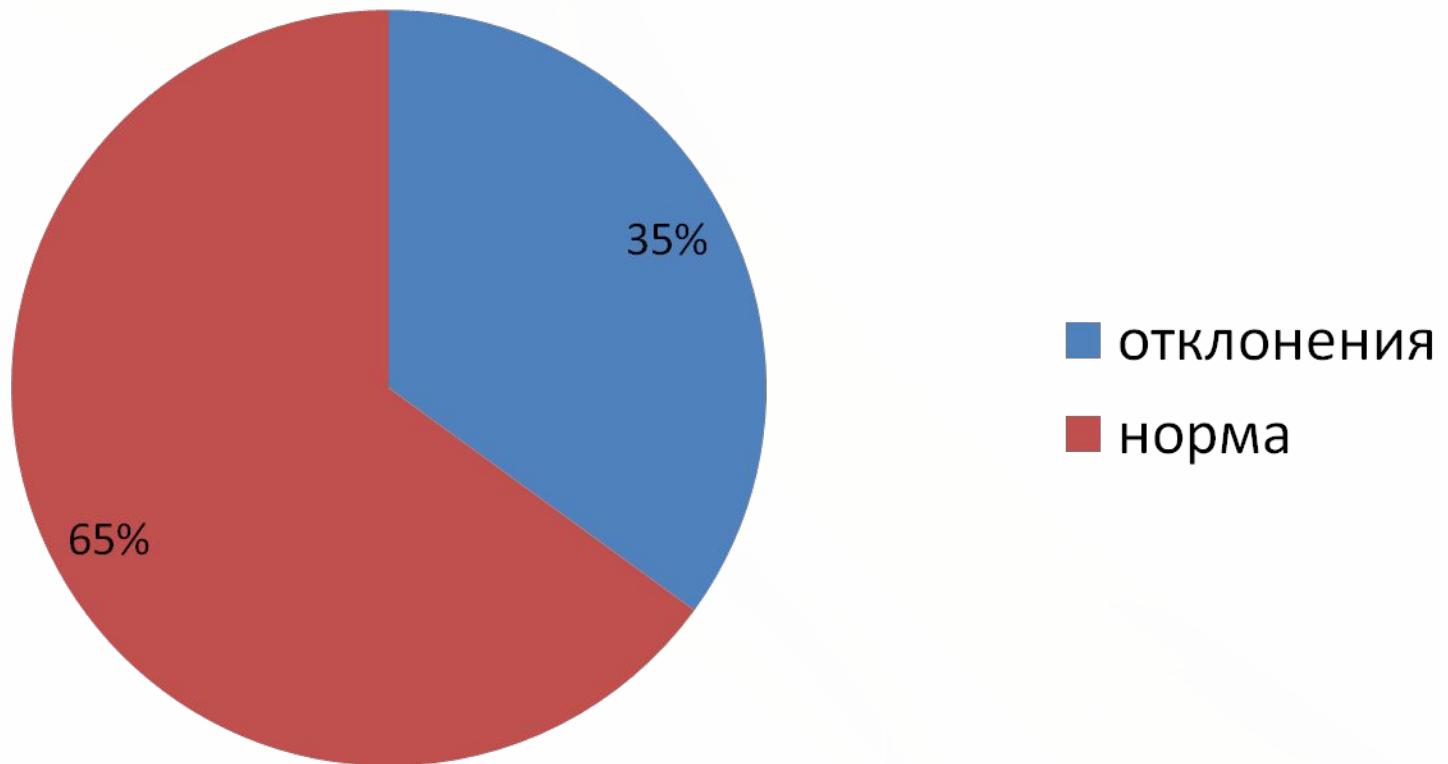
Направления работы в рамках проекта:

1. Формирование здоровья детей средствами физического воспитания;
2. Партнерское взаимодействие детского сада и семьи по данной проблеме;

Информационно-аналитический этап:

- **Определение исходных оценок состояния осанки детей с участием мед.работников;**
- **информирование родителей о физическом развитии детей**
- **Анкетирование родителей для определения отношения к физическому воспитанию в семье и детском саду;**
- **Разработка системы оздоровительно-профилактической работы по формированию правильной осанки**

сравнительная диаграмма оценки состояния осанки и стопы на 1 этапе



Физкультурно-оздоровительная работа в рамках проекта осуществлялась в таких организационных формах , как: Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре; интегрированная непосредственно образовательная деятельность; минутки здоровья; утренняя гимнастика; гимнастика пробуждения; дыхательная гимнастика; самомассаж; кружок «Детский фитнес»; дополнительные занятия корригирующей гимнастикой; упражнения на тренажерах; закаливающие мероприятия; оздоровительные мини- проекты; игры подвижные и спортивные; двигательные часы в том числе на прогулке; спортивные праздники и досуги; семинары и консультации для родителей, наглядная информация, открытые показы образовательной деятельности.

Важным условием эффективной работы по формированию правильной осанки является применение современных здоровьесберегающих технологий

**Корригирующая
гимнастика**

Степ-аэробика

Скандинавская ходьба

Фитбол-гимнастика



**Упражнения на
детских
тренажерах**



**Восточная
гимнастика**



Игровой стретчинг

Черлидинг

- Упражнения для формирования мышечного корсета лучше выполнять из положения лежа и сидя. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали.

Предпочтение отдавать симметричным упражнениям (поворот в стороны, взмахи поочередно ногой или рукой). Темп выполнения большинства упражнений не быстрый, спокойный, чтобы дать возможность ребенку потянуться, выпрямиться, «проработать»

- Особое внимание уделяется стопе и походке ребенка так как деформация стопы ведет к нарушению осанки. На занятиях используются : корригирующие дорожки, мячи-ежи, хождение по камушкам, собирание пальцами ног мелких предметов и т.д.
- Использую упражнения на баланс в статическом положении и в динамики.

Взаимодействие с родителями
Только тесное взаимодействие детского сада и семьи в физическом воспитании ребенка позволит сформировать и поддержать положительную мотивацию детей к занятиям физической культурой, процедурам закаливания, соблюдению режима дня и правильному питанию.



**Результатом
взаимодействия с
родителями
стало:**

**Повышение
педагогической
компетентности в
вопросах
физического
воспитания на 30%.**

**Кроме того, многие
родители (около 65%
опрошенных)
задумались о своей
роли в
формировании
здоровья
собственного
ребенка, проявили
интерес в освоении**



В результате внедрения проекта в физкультурно-оздоровительную работу мы получили:

- Улучшение состояния осанки у детей с нефиксированными нарушениями ОДА. В течение учебного года прослеживались серьезные изменения в строении позвонков, так в начале проекта 35% детей имели нарушения осанки, в конце проделанной работы отклонения от нормы имели всего 17, 5% ;
- Отсутствие ухудшений состояния осанки у детей со статическими деформациями. Так же снизился показатель пропущенных дней в детском саду, снизилась заболеваемость на 35%;
- Повышение уровня сформированности предпосылок здорового образа жизни у детей;
- Повышение информированности родителей в вопросах физического воспитания, активизация их позиции в оздоровлении детей, установление доверительных отношений между сотрудниками детского сада и их семьями.

*Спасибо за
внимание!*

Будьте здоровы!

