

# Современные здоровьесберегающие 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, сутуловатость.**

**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**



- 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;**

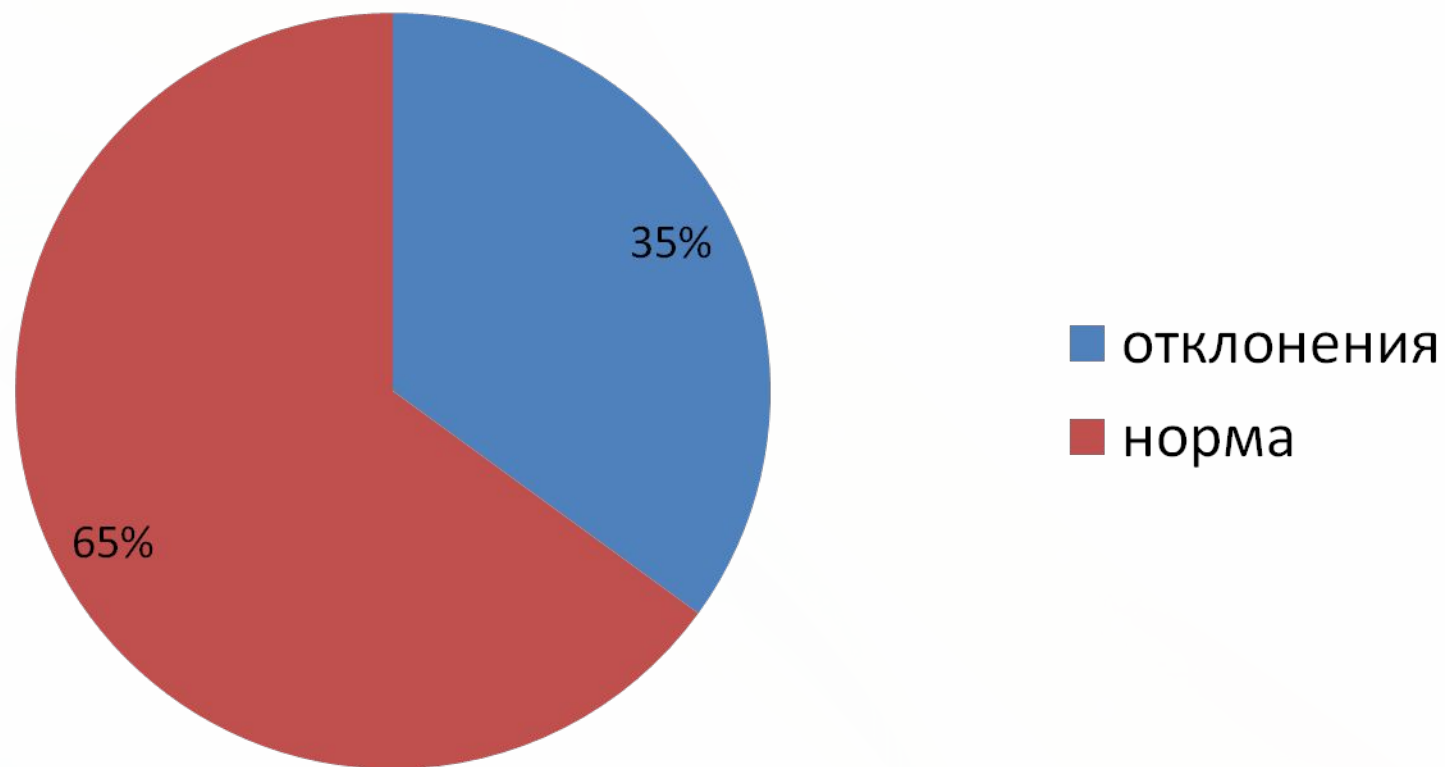
**Направления работы в рамках проекта:**

- 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 :  
корректирующие 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!*

