

Памятка

«Укрепление опорно – двигательного аппарата у детей дошкольного и раннего возраста»

Фетисова Е.С.,
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 37 «Ягодка»

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из актуальнейших проблем нашего времени. Всем известно, что немалую часть времени дети проводят в статическом положении (*за столом, у телевизора, компьютера.*) образ жизни, который, оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья, отклонения в опорно – двигательном аппарате (*нарушение осанки и плоскостопие.*) Проблема коррекции заболеваний детей является одной из самых актуальных.

Актуальными задачами физического воспитания является правильное формирование опорно – двигательного аппарата, а также профилактика и коррекция возможных нарушений. Обусловлена негативной тенденцией увеличение числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформации стоп.

В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития ее формирование не завершено поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функционального отклонения.

Эффективным путём решения данной проблемы должна стать целенаправленная работа по коррекции плоскостопия и нарушения осанки у дошкольников.

Успешная коррекция плоскостопия и нарушение осанки у детей возможны на основе комплексного подхода, который заключается, с одной стороны, в использовании всех средств физического воспитания (*гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических игр и упражнений*), с другой стороны — в преобладании различных его видов и форм.

Цель: коррекция и профилактика нарушений плоскостопия и осанки как средство укрепления опорно – двигательного аппарата, формирование ценностного отношения детей к здоровью. Работу по коррекции опорно – двигательного аппарата строю через игры упражнения.

Игра — естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, – неумолимой потребности его в жизнерадостных движениях. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

С целью повышенного положительного эмоционального фона игры и упражнения провожу с музыкальным сопровождением, использую сюжетное содержание и наглядны пособия, а также художественное слово. Всё это способствует творческой инициативе в действиях, проявлению разнообразных двигательных навыков и увеличению интереса и активности детей, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Игровые упражнения провожу босиком в комфортной для детей обстановке и не требует использование специального оборудования. Их можно использовать, как компонент оздоровительной деятельности, а также в процессе режимных моментов (*после сна, режимных моментах, перед прогулкой, в качестве индивидуальных заданий*).

Многие игровые упражнения позволяют ребенку увидеть результаты своей деятельности, что немаловажно для ребенка дошкольного возраста.

Для комплексного игрового упражнения стараюсь применять разные пособия: мячи, обручи, канат, а также использование нестандартного оборудования: платочки, карандаши, камушки, бумагу, ленты, кубики т.д.

При выполнении упражнений использую разные исходные положение: сидя, стоя. Показ и объяснение дают положительные результаты. Дети легко воспроизводят изучаемое действие, а значит, выполняют его правильно.

Игровое упражнении «*Стирка*»

Цель: Коррекция опорного двигательного аппарата

Оборудование: платочки или салфетки

Ход: На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают повторяют 2 раза.

Игровое упражнении «*Нарисуй картину*»

Цель: Коррекция опорного двигательного аппарата

Оборудование: карандаши, фломастеры.

Ход: Дети стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя карандаши, фломастеры разного цвета и длины.

Игровое упражнении Эстафета «*Загрузи машину*»

Цель: Коррекция опорного двигательного аппарата

Оборудование: карандаши, фломастеры, машина.

Ход: Дети стоя босиком, руки на поясе, спина прямая пальцами ног поочередно берут карандаши, фломастеры передают друг другу по цепочке последний складывает в машину.

Игровое упражнении «*Ёжик*»

Цель: Коррекция опорного двигательного аппарата Оборудование: резиновые мячики с шипами.

Ход: Сидя на стуле, либо на полу резиновым мячиком с шипами массировать обе ступни ног: двигать ступнями вперед-назад, сильно нажимая на массажный мячик.

Игровое упражнении «*Поймай рыбку*»

Цель: Коррекция опорного двигательного аппарата

Оборудование: Таз с водой плавающие предметы (*крышки, камешки.*)

Ход игры: таз с водой опускают камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят *рыб*» (*крышки*). Предмет отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок ставит ноги в таз с водой и перебирая камешки, ищет спрятанный предмет.

Игровое упражнении «*Сказочный бассейн*»

Цель: Коррекция опорного двигательного аппарата

Оборудование: бассейн с горохом.

Ход: Ребенок садиться на стул, перед ним бассейн с горохом или камешками. Воспитатель рассказывает сказку, дети выполняют движение в соответствии с текстом. Рассказывает сказку.

Очень действенным методом является поощрение и анализ результата деятельности. Этим я стараюсь повысить эмоциональный настрой детей, желание сделать ещё лучше.

Для укрепления ослабленных мышц стопы использую различные виды ходьбы с постепенным усложнением и использованием нестандартного оборудования это следки, коврики из пробок, пуговиц, массажные дорожки.

С целью привлечения внимания родителей к состоянию здоровья детей. Я правила консультации, мастер – класс. Также разработала памятку для родителей. В которой рассказала, как провести игровую разминку.

В результате работы по профилактике и коррекции опорно – двигательного аппарата через игры и упражнения; а также работу с родителями положительно влияют на правильное формирование и коррекцию плоскостопия и осанки у детей дошкольного возраста.

Источник:

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – 271 с.

2. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2007 – 472 с.