

Здоровьесберегающие технологии в профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата у дошкольников

Как известно, у развивающегося дошкольника организма, осанка не остается всегда неизменной и может нарушаться при различных условиях. Очень сильно изменяется осанка в дошкольном возрасте, когда опорно-двигательный аппарат еще только развивается. Формирование осанки, является, главной задачей физического воспитания дошкольника. Этот процесс также связан с состоянием скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития и симметричности мышечной системы. Увидеть возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому нужно строго соблюдать гигиенический режим (обеспечение хорошей освещенности, подбор стола и стула по росту каждого ребенка, режим сна и отдыха, полноценное питание, закаливание). Обязательно наблюдать за положением тела каждого ребенка, особенно при выполнении различных упражнений на занятиях физической культуры. Только совместными усилиями ДОО, семьи и медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста. Для правильного развития опорно-двигательного аппарата у дошкольников используют систему программ, методов, приемов, методов организации образовательного процесса, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Цели: соучастие физическому развитию; укрепление и поддержка здоровья; формирование правильной осанки, ее исправление; профилактика плоскостопия.
Задачи: — развивать физические качества (сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость), двигательные умения и навыки; — формировать правильную осанку и свод стопы, укреплять мышечный корсет, желание самостоятельно заниматься упражнениями для профилактики заболевания опорно-двигательного аппарата; — выработать силовую и общую выносливость мышц туловища; нормализовать начальный тонус мышц; — познакомить с здоровым образом жизни.

Принципы здоровьесберегающих технологий: — Принцип “Не навреди!” – все применяемые методы, приёмы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя. — Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. — Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения. Рассмотрим виды здоровьесберегающих технологий для формирования опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на формирование правильной осанки.

В формировании правильной осанки большую роль играет равномерное развитие мышц и правильное распределение мышечной тяги. Поэтому в каждый комплекс утренней гимнастики необходимо включать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа на животе, спине и др. Эти упражнения укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса. Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушения в процессе занятий физкультурой, утренней гимнастики и физкультминуток

можно использовать: прогибание спины с обручем или мячом в руках, наклоны в стороны с обручем за спиной; приседания, стоя на носках с гимнастической палкой в руках; наклоны назад с разведением рук в стороны; наклоны, вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках; поднимание ног вверх, лежа на спине; ползание на четвереньках; ходьбу с удержанием на голове груза и сохранением правильной осанки и др.

Упражнения на равновесие.

Способность держать равновесие для многих не имеет никакой ценности, в отличие от повышения силы или увеличения массы. Действительно, для таких целей удержание баланса – трата лишних калорий, и только на первый взгляд вовсе бесполезная. В любом возрасте, независимо от занятий спортом, развитие равновесия дает много преимуществ для общей физической формы, даже здоровья и сохранения жизни. Далее рассмотрим преимущества упражнений для баланса подробнее. Для формирования правильной осанки очень важны упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, по гимнастической рейке, а также с инвентарем, который помогает контролировать правильность выполнения упражнения.

Дыхательная гимнастика.

Немаловажное значение для воспитания правильной осанки имеет формирование навыка правильного дыхания, умения произвольно управлять им. Ритмичное дыхание в сочетании с эмоциональными факторами повышает работоспособность организма, ускоряет восстановительные процессы, нормализует кислородный режим.

Дыхательная гимнастика влияет на многое в организме, от психического состояния до вегетососудистой системы, но необходимо правильно подобрать себе комплекс упражнений, для достижения максимального эффекта.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Наряду с хождением босиком в повседневной работе с детьми используют массаж стоп с помощью специализированного оборудования (корректирующие мощью и следовые дорожки, «кочки» и др.) и различные виды корректирующей ходьбы (на носках, пятках, внешних сторонах стоп с поджиманием пальцев ног и чередованием с обычной ходьбой).

Упражнения на релаксацию

Использую в своей практике упражнения на расслабление определенных частей тела. Вместе с воспитателями и родителями воспитанников: проводим открытые мероприятия, открыты - занятия, консультации, готовим информационные стенды, пропагандируем здоровый образ жизни. Регулярное использование здоровье-сберегающих технологий, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, устраняет нарушения опорно-двигательного аппарата. Дошкольники учатся управлять своим телом, у них развивается координация движения, суставы и мышцы становятся более эластичными и упругими. Формируются правильная осанка и уверенность в движениях. Осуществляется профилактика плоскостопия, простудных заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшается настроение.