

V городские Педагогические чтения
«Образование сегодня: идеи, достойные распространения».

Тематика: «Современные образовательные технологии: педагогические
проблемы реализации, теория и практика»

**Тема работы: «Использование корригирующей гимнастики как средство
профилактики плоскостопия и у нарушения осанки у дошкольников»**

Подготовил:

Колодина Ольга Вячеславовна,
Воспитатель по физической культуре

Котовск, 2018

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного развития ребенка.

В соответствии с этим особую важность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Одним из путей решения является освоение и внедрение в работу такой здоровьесберегающей педагогической технологии сохранения и стимулирования здоровья как корригирующая гимнастика.

Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Актуальной **задачей** на современном этапе является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду.

При моделировании двигательного режима в условиях ДОУ учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. В нашем ДОУ используются практически все существующие формы физкультурно-оздоровительной работы.

В рамках дополнительного образования в ДОУ функционирует кружок «Крепыш», в котором проводится специальная «Корригирующая гимнастика».

На занятиях корригирующей гимнастикой решаются следующие **задачи**:

1. Воспитание правильной осанки детей старшего дошкольного возраста;
2. Тренировка мышечного корсета детей;
3. Общее оздоровление детского организма.

Корригирующая гимнастика - показана всем детям с нарушением осанки, так как это единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус передней и задней поверхности туловища и бедер.

Занятия проводятся в течение всего учебного года с октября по май месяц.

Вводный период (*октябрь месяц*) начинается с обязательного тестирования силовой выносливости мышц спины и брюшного процесса при нарушении осанки и плантографии при плоскостопии. На первых занятиях дети знакомятся с предлагаемыми упражнениями и осваивают их правильное выполнение.

В основном периоде (*ноябрь - апрель*) корригирующей гимнастики решаются главные коррекционные задачи.

Заключительный период (*май*) направлен на постепенное снижение физической нагрузки до 60-70% от максимальной, полученной в основном

периоде. Закрепляются навыки правильной походки и т. д. Окончание курса корригирующей гимнастики сопровождается тестированием детей и анкетированием родителей.

Занятия корригирующей гимнастикой в ДОУ проводятся 2 раза в неделю. Учитывая особенности детского возраста, необходимость коррекции при выполнении физических упражнений наиболее часто используется малогрупповой способ проведения занятий.

Основными средствами корригирующей гимнастики, используемые при нарушении осанки у детей - это физические упражнения и массаж.

Физические упражнения - ведущее средство устранения нарушений осанки. Упражнения используются при всех видах нарушения осанки. ОРУ используются из различных исходных положений, для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Особое внимание уделяется упражнениям, вызывающим активную работу разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения предпочтительнее выполняются из положения лежа и стоя на четвереньках. Используются упражнения с предметами (палкой, мячом, обручем, гантелями, мешочками с песком и без них, с использованием тренажеров).

Новое современное спортивное физкультурное оборудование позволяет проводить работу по профилактике и коррекции отклонений в здоровье детей в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность лечебного воздействия на детский организм, улучшается эмоционально - психическое состояние дошкольников.

Эффективным средством профилактики нарушения осанки является использование гимнастических мячей (фитболов). Это создает наиболее оптимальные условия для правильного положения туловища: сохраняет позвоночник в нормальном положении, улучшают осанку, гармонично тренируют основные группы мышц, развивают координацию движений и выносливость, тренируют сердечнососудистую и респираторную системы.

В основной части занятия используется «Тропа здоровья» (по типу полосы препятствий) куда включаются упражнения в ползании, лазании, подлезании, упражнения на равновесие, ходьба с небольшим грузом на голове.

Самомассаж в детском возрасте является эффективным методом профилактики и лечения нарушений осанки. Используются основные приемы: поглаживание, растирание, разминание. Все приемы выполняются плавно и безболезненно. Включаются приемы самомассажа со вспомогательными средствами - массажные мячи, дорожки, которые используются в сочетании с физическими упражнениями.

В структуру каждого занятия обязательно включаются упражнения для профилактики плоскостопия.

Стопу можно сравнить с картой всего организма: нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего «представительства» на ней. Современный ребенок не имеет возможности ходить по неровной поверхности, а значит, не раздражаются, не массируются многочисленные нервные окончания, расположенные на стопе.

Именно поэтому на занятиях корригирующей гимнастикой используются метод хождения босиком - хороший и необременительный способ закаливания, а также укрепление свода и связок стопы, активизация биологических точек отвечающих за работу организма.

Для профилактики плоскостопия используется ходьба по разнообразным поверхностям, ребристым доскам, рельсам из палок, толстому шнуру и т.д., ходьба на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок. А также игры с различными предметами: массажными мячами, длинными тонкими шарфами и т.д. Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют.

На спортивной площадке детского сада также созданы условия для профилактики плоскостопия. «Дорожка здоровья» изготовлена с использованием природных материалов: травяного покрытия, морских камней разных размеров, уложенных разными способами, керамзита, песка, шишек.

В структуру занятия включаются дыхательные упражнения, элементы стретчинга, элементы расслабления. В конце основной части - подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

Большинство занятий строится в игровой форме, которая соответствует особенностям дошкольников и облегчает необходимость многократного повторения упражнений. Каждые 2-3 недели занятия обновляются на 20 - 30% упражнений.

Как показывают результаты после систематического использования корригирующих упражнений нормативы выполнения основных видов движения, и функциональные возможности организма изменяются в лучшую сторону. Дети результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляют элементы творчества в двигательной деятельности. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Это является свидетельством того, что систематическое использование корригирующих упражнений в режиме двигательной активности дошкольников положительно влияет на укрепление мышечного корсета.

Список литературы:

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 1987.
2. Деметер Р. Бегай, ползай, прыгай. – 1972.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник, 1987.
4. Зайцев Г.К. Твое здоровье / Г.К. Зайцев, К.Г. Зайцев. – 1997.
5. Моргунова О.Н. Практическое пособие для воспитателей, инструкторов по физической культуре, специалистов, занимающихся коррекцией осанки в ДОУ. – Воронеж, 2013.
6. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2001.
7. Умарова М.Г. Профилактика плоскостопия и укрепление мышц спины у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/05/28/profilaktika-ploskostopiya-i-ukreplenie-myshts-spiny-u>