

Растим здоровыми, сильными, красивыми...

(из опыта работы)

Демиденко В.Д., воспитатель
МБДОУ «Детский сад
«Солнышко» г. Бирюча»

Сегодня мы все чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «недостаток движения». Но это не совсем верно. Гиподинамия - это своеобразная болезнь, которая звучит угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно - двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности». Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются в числе отстающих не из - за лени, а вследствие плохого состояния здоровья. Поэтому основной задачей дошкольного учреждения является оздоровление, обеспечение всестороннего физического развития ребёнка. В программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Вераксы ставится и такая задача: «Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии». Считаю эту задачу одной из важнейших, т.к. правильная осанка, как умение держать ложку или знать своё имя закладывается в детстве и на всю жизнь.

Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, у компьютера и т.д.)

Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры. Что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости, силы.

Умение или неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребёнка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы костно - мышечного аппарата, сердечно - сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденностоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах - вперед, в грудном и крестцовом - назад.

Лучше всего можно определить осанку, поставив ребёнка в профиль. В таком положении хорошо заметны естественные физиологические изгибы.

Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке. При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые.

Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение - она способствует нормальной работе внутренних органов.

В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе - беге, прыжках и т.д. Правильное дыхание обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, соприкосновение которого с лимфоидным кольцом

Группа «Бабочки»

плотки препятствует заражению возбудителями ОРЗ. При неправильной осанке ребенок более подвержен частым респираторным заболеваниям. Основной причиной дефектов осанки являются привычные порочные положения тела при сидении или стоянии. В связи с этим следует уделять большое внимание детской мебели. Стол, стулья, домашняя мебель (кровать, диван) должны соответствовать росту ребенка. Необходимо категорически избегать поз, при которых тело ребенка наклонено в сторону, сидя на одной ноге или свободно свисающей руке. Школьникам не следует носить портфель в одной руке, а рекомендуется ранец, который обеспечивает равномерную нагрузку на позвоночник и мышцы спины.

Наш детский сад имеет определенные условия и некоторую материальную базу, что позволяет в полной мере заниматься оздоровлением дошкольников: бассейн, спортивная площадка, спортивный зал, оборудованный стандартным и нестандартным оборудованием. Считаю, что в данном вопросе это не главное, т.к. правильная осанка формируется в ходе всех режимных моментов, а не только на физкультурных занятиях.

В своей группе для выработки правильной осанки я использую различные формы физического воспитания: утреннюю гимнастику (4 специально направленных упражнения), подвижные игры (3-4 упражнения), физкультминутки (3 упражнения), гимнастика после сна (4-5 упражнений). Помимо этого, обязательно обращаю внимание на посадку детей во время занятий, приема пищи, в свободной деятельности.

Для того, чтобы научить детей, воспитатель сам должен знать правильную стойку и уметь показать ее детям: голова прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу, образуя угол 30°.

Младшие дошкольники не могут находиться в статическом положении более 5 сек., поэтому для выработки правильной осанки можно использовать стену, свободную от мебели или дверь. Нужно встать спиной к стене, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. Теперь прислониться к стене так, чтобы расстояние между спиной и поясницей было не больше толщины пальца. В таком положении ребенок может стоять без утомления от 30 сек. до 1 мин. В процессе обучения стойке можно использовать шаблон правильной постановки стоп - треугольные деревянные дощечки, расположенные под углом 30° и дорожки с отпечатками стоп.

При составлении комплекса утренней гимнастики я обязательно использую симметричные упражнения, т.е. упражнения, выполняемые одновременно двумя руками, ногами, упражнения в равновесии. Утренняя гимнастика является испытанным средством профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата! сколиоз, начальные формы плоскостопия). У младших дошкольников часто встречается начальная форма плоскостопия - уплощение стопы. Поэтому необходимо включать в утреннюю гимнастику 2-3 упражнения!корректирующих) для стоп. Это известная всем ходьба в колонне по одному с перекатом стоп с пятки на носок, на наружных краях

Группа «Бабочки»

стоп « косолапый мишка» или « мытье» ноги ногой когда « обмываются» голени ног подошвой и стопами ног.

В гимнастику после сна следует включать до 5 профилактических упражнений: потягивания, прогибания из положения лежа на спине и на животе, упражнения на дыхание.

Среди подвижных игр наиболее эффективны игры с лазаньем по вертикальной или наклонной лесенке с постановкой стоп на перекладины средним отделом, езда на велосипеде, игры с мячом среднего диаметра , когда мяч захватывается и бросается (катается) партнеру подошвами стоп. Физкультминутки должны включать в себя упражнения в равновесии (стойка на одной ноге, на колене, присед и др.) и потягивания.

Формирование правильной осанки необходимо осуществлять в тесном контакте с родителями. Многое зависит от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от родителей уже искривленный позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако, очень часто перенимают от родителей привычки неправильно стоять, сидеть, ходить, а также вынужденные неудобные позы при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

Дети нередко страдают плоскостопием по вине родителей. Вредно рано ставить на ноги и обучать ходьбе неокрепших детей, минуя стадию ползания, так как это ведет к неправильной установке стопы и является предпосылкой развития неправильной осанки.

Одной из причин является неправильно подобранная обувь. Вредно носить не только тесные, но и чересчур свободные туфли, ботинки, которые иногда покупают детям «на вырост», категорически запрещается ношение теплой обуви в помещении, ношение обуви со стоптанными задниками. Обувь без каблука, с мягким непрочным задником (тапочки, босоножки без пяток) плохо фиксируют стопу. Обувь должна быть тщательно подобрана: достаточно гибкая подошва, небольшой (2-4 см.) и широкий каблук, широкий носок.

Очень полезно ходить босиком или в носках без обуви, это хорошая гимнастика для стоп.