Реализация программы «Здоровейка» по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста МАДОУ №68.

Преподователь: Клевелис И.Н

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводиться правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Проблемой в организации коррекционной работы с детьми по формированию осанки и профилактике плоскостопия являлось то, что ежегодно проводимые в детском саду медицинские осмотры охватывали лишь детей старшего дошкольного возраста, когда занятия с детьми уже не имели эффективности.

Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников.

Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения  опорно - двигательного аппарата.

Цель программы.

Формирование правильной осанки и профилактика деформации свода стопы с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Задачи:

1.Помочь  детям  овладеть  навыками  и  умениями  чувствовать  внутреннее  состояние  своих  органов  (межпозвоночный  столб)

2.Учить  детей  правильно  выполнять  упражнения  по развитию подвижности позвоночника.

3.Развивать  умения  детей  по  овладению  способами правильного взаиморасположения частей тела.

4.Способствовать    закреплению  навыков  правильной осанки.

5. Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

6. Учить  детей  выполнять  правильно упражнения  по  профилактике плоскостопия.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;

- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;

- формирование изгибов позвоночника;

- развитие своды стопы;

- укрепление мышц стопы;

- предотвратить развитие осложнений – артроза мелких суставов стопы;

- укрепление связно-суставного аппарата.

В основе программы лежит идея создания оптимальных условий для коррекции осанки и стопы, которые помогут детям чувствовать себя здоровыми и гармонически развитыми.

В конце учебного года должны знать и иметь представление:

* Знать все  исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение, выполнять самостоятельно.
* Иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ.
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.
* личной гигиены и закаливания организма
* экипировки и использования спортивного инвентаря.
* Делать самостоятельно некоторые упражнения на  Фитболах.
* Уметь  принимать и удерживать правильную осанку у стены.
* Сохранять правильную  рабочую позу при письме и чтении сидя.
* Правильно стоять у гимнастической стенки.
* Выполнять  упражнения на самовытяжение и расслабление.
* Выполнять различные упражнения,  в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
* Выполнять  самостоятельно  дыхательную гимнастику.
* Самостоятельно выполнять специальные корригирующие  упражнения.
* Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Уметь выполнять все упражнения на перестроение.
* Уметь  самостоятельно выполнять комплексы лечебной физкультуры.
* Использовать свои умения и навыки в повседневной жизни. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.