« Как воспитать здорового ребенка»

Использование комплекса коррекционно - профилактических мероприятий в работе с детьми с нарушением ОДА. Опыт работы воспитателя МБДОУ №54 Лихачевой М.П.

г. Апатиты, Мурманской области.

Актуальными задачами физического воспитания являются правильное формирование опорно – двигательного аппарата, а также профилактика и коррекция возможных нарушений.

Задачи, которые я поставила перед собой: сохранение и укрепление здоровья детей, исправление плоскостопия и нарушение осанки.

Для решения этих задач в группе и физкультурном зале была создана физкультурно- оздоровительная среда. Это и оздоровительные дорожки, ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, два тренажера, обручи, мячи, скакалки.

В нашей группе мебель подобрана в соответствии с ростом детей.

Поскольку важными условиями предупреждения деформации стоп являются гигиена обуви и правильный ее подбор. Обращаю внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физическими упражнениями. Постоянно слежу за осанкой детей.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий физической культурой, утренней гимнастикой, бодрящей гимнастикой после сна, проводимых в помещении, дети занимаются босиком ( время хождения босиком увеличивается от 2 минут до 20 мин.)

Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стоп и голени и формирование сводов стопы, применяются в различных формах физического воспитания.

Дети любят игровые упражнения с образами « Котята», « Утята», « Матрешки», а также упражнения с предметами: мячом, обручем, скакалкой, фломастерами, палками.

Я провожу кружок « Здоровячок». Сведения о детях с нарушением ОДА я беру у медсестры. Два раза в год детей осматривает ортопед.

Для детей разработала несколько корригирующих гимнастик с предметами: палками, фломастерами, мячами, на стульях.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, стоя, сидя. Включаю в комплекс гимнастики упражнения, стоя у зеркала. Ребенок несколько раз перед зеркалом нарушает осанку и с помощью воспитателя восстанавливает, развивая и тренируя мышечно- суставное чувство. Использую упражнения с предметами на голове ( кубики, подушечки), установленные на темени, ближе ко лбу.

В сохранении и укреплении здоровья детей особое место отводиться валеологическому образованию. В старшей группе проводила « Уроки здоровья», на которых дети получали первоначальные знания о своем теле, о профилактики заболеваний, учились осознанно относиться к своему здоровью. Разработала цикл занятий: « Как устроено тело человека», « Как мы дышим», «Наши ноги», « Кожа человека», « Микробы и вирусы», « Личная гигиена», «Витамины и полезные продукты», «Безопасное поведение на улице», «Съедобные ягоды и ядовитые растения». На занятие к детям приходили сказочные герои: доктор Айболит, Незнайка, Буратино.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи. Для привлечения родителей к активному участию использовала различные формы работы с родителями6 родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы. На родительской конференции показывала с детьми корригирующую гимнастику, рекомендовала танцы, плавание, массаж. Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях дошкольного учреждения и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно – профилактических вопросах воспитания детей.

Итак, подобная организация работы по профилактике и коррекции плоскостопия в условиях дошкольного учреждения, предусматривает комплексное использование средств физического воспитания, достаточно эффективна и позволяет добиваться значительного уменьшения числа детей, имеющих деформацию стоп. В прошлом учебном году из 9 детей были сняты с учета с диагнозом плоскостопие 5 человек. Эти показатели доказывают правильность выбора методов, упражнений и форм работы с детьми, имеющими нарушения опорно – двигательного аппарата.

«**Игротека»** для родителей и детей в младшей группе детского сада.

Цель: познакомить родителей с новыми интересными играми. Продолжать формировать у детей умение общаться в играх. Развивать речь, творческие способности.

1. Игра «Доскажи словечко». Вы начинаете фразу, а ребенок заканчивает.

« Ворона каркает, а воробей ….»

«У коровы теленок, а у лошади …»

« У утки утенок, у курицы …» Использовала картинки о домашних животных.

1. Игра « Лягушка». Будешь прыгать как лягушка, если звук услышишь А, на другие звуки опускаешь низко руки. МАК, ДОМ, СОМ, АРБУЗ, РОЖЬ, ХЛЕБ.
2. « Угощаю»- давайте вспомним вкусные слова и угостим друг друга.

Ребенок называет вкусное слово и кладет вам на ладошку, затем друг другу по кругу передаете. Можно играть в «кислое», « соленое», « горькое» слово.

4 « Волшебные палочки». Выложите из палочек любые фигуры.( Задание выполняют на ковре).

1. «Чудесный мешочек». Назови правильно детенышей животных.
2. Физкультминутка.
3. Чистоговорки и скороговорки. Показываю картинки.

Са-са –са – в лесу бегает лиса.

Су- су –су – было холодно в лесу.

Усь – усь – усь – на лугу пасется гусь.

У маленькой Сани сани едут сами.

За за за – уходи домой коза.

Зу –зу- зу- моем Катю мы в тазу.

У зайки Бубы заболели зубы.

Цо – цо –цо –на руке кольцо.

Цы- цы- цы – поспели огурцы.

Ец-ец –ец –очень вкусный огурец.

У кольца нет конца.

Ша- ша –ша – мама моет малыша.

Жа-жа –жа – есть иголки у ежа.

Жу –жу –жу – молоко дадим ежу.

Ра-ра –ра- Кате спать пора.

Три вороны на воротах.

7 Закончи стихотворение. ( Тумакова «Учите, играя» стр. 132) Литература: Максаков, Тумакова « Учите, играя».