




«ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»



Подготовила:

воспитатель подготовительной группы № **9**
МДОУ «Ясли-сад №**381** города Донецка»
Коврыга Лидия Юрьевна



РАЙОННОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ,
ВОСПИТАТЕЛЕЙ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ ГРУПП МДОУ
КИРОВСКОГО РАЙОНА

Дата проведения: 25.03.2021



*«ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЁНКА
УМНЫМ И РАССУДИТЕЛЬНОМ,
АЙТЕ ЕГО КРЕПКИМ
И ЗДОРОВЫМ»
Ж. Ж. РУССО*





Сохранение и укрепление здоровья дошкольников
- одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Правильно организованный двигательный режим, активная и разнообразная физическая деятельность ребенка – основа профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился.



ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОУ



- Утренняя гимнастика
- Организованная образовательная деятельность по физическому развитию
- Подвижные игры
- Двигательные разминки: ритмические движения, упражнения на внимание и координацию движений, упражнение в равновесии; гимнастика расслабления, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на формирование свода стоп.
- Бассейн
- Гимнастика пробуждения
- Упражнения после дневного сна: на формирование правильной осанки; на формирование свода стоп, сюжетные или игровые, с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); на координацию движений, в равновесии.
- Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой, босохождение, солнечные и воздушные ванны.
- Индивидуальная работа в режиме дня
- Праздники, досуги, развлечения.



Утреннюю гимнастику и прием детей летом,
проводить на участке,
так как именно в теплое время года значительно
улучшаются условия
для развития движений детей.





Кроме этого организованная образовательная деятельность по физическому развитию также проводится на свежем воздухе, на спортивной площадке. Упражнения необходимо подбирать в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования.



В летний период в течение дня необходимо сбалансированное чередование всех видов детской деятельности, среди которой преобладающей выступает игра. Игры не только развлекают ребенка, придают занятиям более живой и веселый характер, но и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно - двигательный аппарат.



Одним из эффективных средств профилактики и предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата является использование плавательных упражнений, направленных на общее оздоровление ребенка, правильное и своевременное развитие у него различных двигательных навыков.

Плавание для детей дошкольного возраста является профилактикой дефектов осанки, сколиозов и других нарушений опорно-двигательного аппарата.



Гимнастика пробуждения обеспечивает плавный переход от сна к бодрствованию, готовит к активной деятельности, помогает поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия .



Упражнения после дневного сна.
Дети выполняют корригирующую ходьбу
или комплекс упражнений, направленных
на профилактику плоскостопия, а также упражнения по
профилактике нарушения осанки.



Одной из форм закаливания является хождение босиком как форма , механического и термического точечного массажа стоп рефлекторно улучшающего деятельность сосудов верхних дыхательных путей (хождение по траве, песку), способствующая профилактике нарушения плоскостопия.



Таким образом,
системное и последовательное планирование работы в летний
период поможет использовать это время во благо детей, отдыхая
и играя мы там самым проводим профилактику нарушений
опорно-двигательного аппарата.



Праздники, досуги, развлечения.

