МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯСЛИ-САД КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА № 381 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

«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 РАССУДИТЕЛЬНЫМ, ДАЙТЕ ЕГОКРЕПКИМ 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 проводятся 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.