Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 20-30% детей, приходящих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

Отечественные и зарубежные ученые давно установили, что здоровье человека на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. По мере роста ребенка родителям и воспитателям, как дома, так и в детских садах, необходимо тщательно следить за тем, чтобы ребенок правильно ходил, сидел, двигался.

Программа воспитания в детском саду предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании.

Так же в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий. Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

В нашем детском саду создана своя система физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы, которая постоянно совершенствуется. Созданы все условия для этой работы : помещения, спортивное оборудование, бассейн, физиокабинет, атрибуты для игр, фитобар.

Деятельность организуется на основании документов:

- Конвенция о правах ребенка;

- Закон РФ «Об образовании»;

- Устава МДОУ №68;

- локальных актов;

- Положения о группе детей с нарушениями ОДА.

Я работаю второй год в группе детей с нарушениями ОДА. В нашей группе 15 детей. Группа была сформирована на основе диагностических данных, когда проводилась диагностика детей при поступлении их в детский сад. Данные диагностики позволили медицинским работникам, педагогам и родителям следить за ходом развития ребенка и оказывать ему своевременную помощь. Специалисты составляют индивидуальные программы коррекционно-развивающего обучения. Большое внимание в своей группе мы уделяем созданию предметно-развивающей среды, соблюдению режима дня. Широко используем разные виды закаливания, проводим утреннюю гимнастику с включением специальных упражнений по коррекции осанки и плоскостопия.

Для реабилитации детей, имеющих нарушение со стороны ОДА в нашем МДОУ организованы следующие мероприятия :

1. массаж лечебный – 2 раза в год ( по показаниям врача-ортопеда); проводит массажист
2. плавание – 2 раза в неделю; проводит инструктор бассейна
3. физкультурные занятия – 3 раза в неделю (одно на прогулке), проводит инструктор физического воспитания
4. занятия фитнесом – 1 раз в неделю; проводит инструктор физического воспитания
5. индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с детьми – ежедневно; проводят воспитатели(занятия на ортопедических мячах, шведской стенке и т.д. )
6. организация сна на плоской кровати
7. пребывание детей в группе в специальной обуви

Мы тесно сотрудничаем с врачом-ортопедом. Занятия с детьми строятся с учетом результатов диагностики и диагноза врача-ортопеда. Все используемые сведения практически направлены на организм каждого ребенка. Все данные мы – воспитатели анализируем совместно с медицинским персоналом и специалистами. Практически все занятия объединены в индивидуальные циклы и направлены на коррекцию и профилактику ОДА. Каждое занятие имеет новую структуру, так как содержит не только физические упражнения, но и элементы релаксации, дыхательной гимнастики, точечного массажа и т.д. То есть в нашей работе отсутствуют традиционные нормативы.

Параллельно с работой с детьми в нашей группе всегда идет активное сотрудничество с их родителями. В первый год мы провели так же обследование родителей, чтобы выявить их уровень знаний о том, как воспитывать у детей культуру здоровья и их отношение к этому. Было проведено много анкетирований, индивидуальных бесед, встреч на родительских собраниях. И в общем-то были выявлены неграмотность и недопонимание в вопросах воспитания культуры здоровья на основе выработки элементарных представлений детей дошкольного возраста; большинство родителей понимают необходимость воспитания у детей умения заботиться о своем здоровье, но испытывают трудности в том, как это делать; а знают, умеют и делают лишь несколько человек.

Поэтому в нашей группе мы стараемся просвещать и обучать родителей, привлекаем их к участию в наших спортивных праздниках, физкультурных мероприятиях, обучаем родителей приемам массажа, объясняем им основные принципы применения физических упражнений, привлекая их , таким образом, к активному участию в процессе оздоровления собственных детей.

Профилактика и устранение нарушений осанки – процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия. Для исправления дефектов осанки нужна длительная и серьезная работа. Успешное решение оздоровительных задач возможно только на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи. Необходимо найти силы, время, а главное желание помочь детям вырасти здоровыми, сильными и красивыми.

Эффективность коррекционной работы невозможна без знаний, которые дети получают на занятиях по теме «Изучаем свое тело». Сначала мы познакомили детей со строением тела, функциями некоторых органов организма. При помощи бесед, чтения литературных произведений постарались расширить знания детей о нарушении опорно-двигательного аппарата и причинах его нарушения, о том, как его предупредить. Специальные беседы, игры, викторины, наглядные пособия способствуют лучшему пониманию и усвоению физических упражнений для устранения дефектов осанки.

Регулярно проводим утреннюю гимнастику, используя разнообразные игровые упражнения, упражнения для дыхания и профилактики нарушений ОДА.

Проверка осанки стала нашим ежедневным правилом. Детям предлагается встать спиной к стене, касаясь ее пятками, икрами, ягодицами, плечами, затылком. Постоять в таком положении в течение 10-15 минут.

После сна делаем на кроватях бодрящую гимнастику, затем перекат с носков и на пятки на индивидуальном массажном коврике и ходьба по дорожке Здоровья.

Два раза в неделю дети занимаются плаванием. Плавание – эффективное средство профилактики и исправления опорно-двигательного аппарата. В детском саду плавание непрерывно связано с физкультурой. Лечебное плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц и является частью всего лечебного комплекса.

Для успешного решения задач по оздоровлению и всестороннему развитию мы используем разнообразную методическую литературу, и, в первую очередь программу «Детство», в которой четко определены все основные движения и навыки по каждому возрасту. Так же используется программа «Старт», в основе которой лежат элементы, направленные на коррекцию осанки, развитие координации, гибкости, силы, музыкальности и выразительности движений. В работе по закаливанию – программа Змановского «Здоровый ребенок».

Основной причиной дефектов осанки является привычные положения тела при сидении или стоянии. В связи с этим уделяем большое внимание детской мебели. Стол, стулья, детская мебель соответствует росту ребенка.

Очень важно научит детей искусству расслабления. С этой целью в группе проводим упражнения с элементами аутотренинга, который помогает сконцентрировать внимание на выработке стереотипа правильной осанки. В конце занятия дети расслабляют свои мышцы, лежа на спине. В этом помогает использование различных шутливых сказок и стишков, присказок, которые дети говорят себе сами.

Так же в работе используем психогимнастику – специальные занятия ( этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной психики ребенка. Эти упражнения помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость , снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации , пластики, координации движений. Упражнения сопровождаются различными текстами , помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие – это деформация стоп, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь.

Предупредить плоскостопие легче, чем лечить . Борьба с плоскостопием должна идти по пути улучшения физического развития ребенка. Лечение плоскостопия включает в себя ношение правильно подобранной обуви, массаж и лечебную гимнастику на фоне общего укрепления организма ребенка.

Таким образом, в процессе коррекционной работы с детьми, при реализации комплексной системы оздоровления у детей формируется здоровый образ жизни, осознанное бережное отношение к своему здоровью, повышается устойчивость организма к острым респиратурным инфекциям.

В планах на будущее мы видим продолжение целенаправленной работы по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей , применение здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе- образовательные технологии, которые соответствуют психофизическим особенностям детей и обеспечивает сохранение физического, психического и нравственного здоровья. Поэтому в задачи на следующий год можно так же отнести работу по следующим направлениям:

-продолжать создавать условия для физического развития и снижения заболеваемости детей;

- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей;

- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками и специалистами;

- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.