**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Полтавский детский сад «Солнышко»**

**Полтавского муниципального района Омской области**

**Опыт работы**

**Тема: «Профилактика плоскостопия**

 **и нарушения осанки у детей**

**дошкольного возраста»**

 **Воспитатель:**

**Конюхова С.Л.**

**Цель**: Определить возможности корригирующей гимнастики в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
**Задачи**:  -Провести теоретический обзор литературы по проблеме нарушения опорно- двигательного аппарата детей дошкольного возраста; -Разработать методы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников по средствам корригирующей гимнастики; -Обогатить предметно-развивающую среду. **Методы:** Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогических наблюдений, врачебно-педагогических измерений, организация физкультурного уголка.

Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Основные движения гармонируют физическое состояние человека, приводя в тонус различные группы мышц и обеспечивая нормальное функционирование всех систем организма.
 Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения – «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней…».
 В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими фактами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.[1] Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. Родители прилагают для этого большие усилия. Но успех вряд ли будет достигнут в полной мере, если из комплекса мероприятий, направленных на обретение здоровья и красоты, выпадает работа над хорошей, правильной осанкой. Правильная красивая осанка – ключ к здоровью ребенка. Осанка ребенка является динамическим стереотипом и в дошкольном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата и психики человека. Слабость мышечного корсета, неправильные порочные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игры, во сне – вызывают развитие нарушений осанки.[2]

Понимая, выше обозначенные проблему я пришла к выводу, что работу по профилактике плоскостопия и нарушения осанки необходимо вести в постоянном режиме. Для этого совместно с медицинским работником ДОУ в феврале 2013г. мы провели обследование детей с помощью тестовой карты для выявления нарушения осанки. В процессе повседневной работы с детьми мы наблюдали их индивидуальное поведение. Нас интересовало, какое положение тела они принимают в разных ситуациях при ходьбе, сидя, лежа. При внимательном наблюдении во время занятий мы заметили, что дети или опускают голову, наклоняются вперед и опираются грудью о крышку стола или принимают еще более неудобные позы. Во время игр на ковре некоторые дети сидели, подложив одну ногу под себя.

 Выявили следующее, в ДОУ нет детей с явно выраженными дефектами осанки, что нас, несомненно, порадовало. Были дети с сутулостью, выступающим за линию грудной клетки живот на 3-5см. В процентном соотношении это выражено так, нормальная осанка – 21 человек (84%); сутулая осанка - 4 человека (16%). **(Приложение 1)** Также мы провели обследование стопы методом плантографии. Измеряли ширину самой широкой и самой узкой части следа и по соотношению их размеров оценивают свод стопы: 1:4-нормальный; 2:4-уплощенный; 3:4-плоский.[4]

 Результаты были следующими:

Плоский след – 2 человека (8%) Уплощенный след – 4 человека (16%) Нормальный след – 19 человек (76%) **(Приложение 1)**

Так как формирование свода стопы начинается у детей с 4-х лет, работу по профилактике плоскостопия нужно начинать с дошкольного возраста и продолжать в школьном возрасте, а у детей с врожденным плоскостопием - с рождения. Изменение формы свода стопы приводит не только к местному ухудшению их функций, но и по мере дальнейшей деформации стопы к изменению положения таза, нарушению правильного стояния позвоночника, что ведет к дефектам осанки. Поэтому для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия требуется повседневная коррекционная работа, как на занятиях, так и в свободной деятельности детей.
 Эффективным средством оздоровительной работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата является корригирующая гимнастика. Корригирующая гимнастика позволяет создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основных групп мышц и вестибулярного аппарата. Развивает координацию движений и функцию равновесия, содействует развитию двигательных способностей и повышает эмоциональный фон занятий, вызывает положительный настрой.[2] Во время утренней гимнастики или на физкультурных занятиях часто проводим упражнения с предметами на голове (мешочки, наполненные песком). Эти упражнения способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; приседаниях; ходьба на коленях, не уронив при этом положенный на голову предмет. Также выполняем упражнения на координацию движений. [3] Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты. Для профилактики плоскостопия используем задания: например: пройдись приставным шагом по гимнастической палке. На прогулке также используем различные игры с этой же целью. Такие игры, как: «Лев в цирке», «Ходим в шляпах», «Деревья и птицы» и др. Все эти упражнения и игры способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Одновременно мы начали воспитывать у детей привычку принимать правильную рабочую позу в различных условиях: сидеть на стуле за столом прямо, непринужденно, опираясь ногами о пол, спиной о спинку стула; правильно ходить и стоять. В группе мы повесили картинки, изображающие правильную осанку за столом. Учили принимать правильное положение тела и по словесному указанию воспитателя, контролировать свою позу, видеть и исправлять неправильное положение тела товарища, приучать их активно помогать нам в этой работе. В течение всего дня в групповой комнате и на прогулке мы постоянно наблюдаем за детьми, напоминаем о том, чтобы они сохраняли правильное положение тела, а иногда и помогаем исправлять небрежную позу. Для этого оформили папки: «Оздоровительные игры»; «Практические занятия по физической культуре» из серии «Школа для родителей»; Осанка»; «Плоскостопие»; «Здоровье». Вниманию родителей предложили памятку «Профилактика нарушения осанки». Я знаю, что всякая воспитательная работа будет иметь успех, если она проводится в тесном контакте с родителями. Поэтому свои начинания я решила осуществлять при их поддержке. Так как для решения этой проблемы необходимо создание определенных условий, мы в группе детского сада совместно с родителями оборудовали спортивный уголок. Родители проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей. Нестандартное оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре. В нем присутствуют шведская стенка, кольцо для забрасывания мяча, боксерская груша, мишень для попадания в цель. Родители изготовили нам мешочки с песком, флажки, помогли в приобретении ковриков для занятия на полу. Все это оборудование необходимо для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, так как при формировании умения удерживать правильное положение тела чрезвычайно важно развивать и укреплять у ребенка крупные мышечные группы плечевого пояса, спины и живота, а также свода стопы. Также родители помогли нам в изготовлении Дорожек Здоровья в спальне группы. Дети перед сном и после сна проходят по Дорожкам здоровья: это и закаливание, и профилактика плоскостопия. В группе я провела родительское собрание «Растим малыш здоровый». Родителям были рассказаны и показаны различные упражнения и виды массажа и самомассажа для профилактики плоскостопия и укрепления иммунитета. Затем каждый родитель со своим ребенком по моему показу выполнили эти упражнения дома. Родителям вместе с детьми предложили пройтись по Дорожкам Здоровья. Для того, чтобы родители не забывали о полученных знаниях им были розданы домой памятки «Правила для детей», «Веселые ножки», «Помоги своему позвоночнику!» По этим правилам родители вместе с детьми смогут заниматься и дома, так как примером для своего ребенка, конечно же, являются мама и папа.

В приемной оформлены папки: «Оздоровительные игры», «Осанка», «Плоскостопие», «Правила нарушения осанки».

Я уделяю большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги. При организации двигательной активности я применяю индивидуальный подход и помню, что физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту и полу ребенка, состоянию его здоровья, уровню развития. Создавая у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызывая желание заниматься интересной, полезной деятельностью, обеспечивая для этого условия. Двигательную активность сочетаю с общедоступными закаливающими процедурами. При систематической работе я вижу изменение в положительную сторону. В результате работы по профилактике плоскостопия мы видим изменения свода стопы детей. При сравнении полученных показателей (февраль – апрель), мы видим положительную динамику у одного ребенка. **(Приложение 2)** Хочется отметить, что вылечить совсем плоскостопие невозможно, но при целенаправленном педагогическом воздействии можно подкорректировать и дети будут чувствовать себя неплохо. Теперь дети сами начали следить за своей осанкой, а те дети, кто постарше исправлять ее у младших детей.

В следующем учебном году я продолжу работу над этой задачей, так как считаю, что проводить такую работу просто необходимо в детском саду.

Для этого я запланировала такие мероприятия: Дни Здоровья, туристические походы, открытые занятия, Неделя нескучного здоровья, семинары – практикумы и многое другое. С помощью родителей мы запланировали изготовить тренажер «Орешки»; «Поймай мяч ловушкой»; «Лыжи». Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: семья, детский сад, общественность.

Итог моей работы таков: при повторном осмотре у детей улучшились результаты физического развития. Так как систематические, целенаправленные занятия физическими упражнениями укрепляют организм ребенка. **(Приложение 3)**

 .

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Анастази А. Дифференциальная психология: Индивидуальные и групповые различия в поведении. М.: Апрель Пресс, Эксмо Пресс, 2001.-752 с.
2. Пенькова И.В., Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания// Учеб.-метод. Пос./ И.В. Пенькова – Тюмень: Вектор БУК, 2000. – 40 с.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду 6+; - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011 г.
4. Вавилова Е.Н. «Укрепление здоровья детей». М. 1995г.

**Приложение 1**

**Результаты обследования стопы методом плантографии**

**детей 2 младшей группы**

**На 21 февраля 2013г.**

Плоский след – 2 человека (8%)

Уплощенный след – 4 человека (16%)

Нормальный след – 19 человек (76%)

**Результаты обследования осанки**

Сутулая осанка – 4 ребенка (16%)

Нормальная осанка – 21 ребенок (84%)

**Приложение 2**

**Результаты обследования стопы методом плантографии**

**детей средней группы**

**На 11 апреля 2014г.**

Плоский след – 2 человека (8%)

Уплощенный след – 3 человека (12%)

Нормальный след – 20 человек (80%)

**Результаты обследования осанки**

Сутулая осанка – 3 ребенка (12%)

Нормальная осанка – 22 ребенок (88%)

**Приложение 3**

**Динамика результатов обследования стопы методом плантографии.**

**Динамика результатов обследования осанки.**