Упражнения для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников.

[**Осанка**](http://www.7ya.ru/article/Normalnaya-osanka) формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое [**развитие ребенка**](http://www.7ya.ru/babygrowth/) ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, гимнастика.

Формировать в детях желание быть здоровыми мы начинаем с бесед об осанке. Мы рассказываем, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корригировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. На первых занятиях нужно научить детей правильно принимать основные исходные положения лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В каждом последующем занятии вспоминаем все, что прошли на предыдущем. В игровой форме дети знакомятся со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Их учат элементарным навыкам ухода за собой и оказанию первой медицинской помощи. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети закрепляют в сюжетно-ролевых играх, в самостоятельной деятельности.

Во второй половине дня проводятся игры для укрепления мышечной системы, навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия. Важно знать [**плоскостопие**](http://www.7ya.ru/article/Diagnoz-ploskostopie) необходимо лечить, его даже можно предупредить с помощью профилактических мероприятий.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: босохождение, по ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в дошкольном образовательном учреждении 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.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. Родители принимают активное участие в создании развивающей среды в группе, изготовлении ортопедических дорожек. Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Об этом мы должны постоянно напоминать родителям, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми и упражнениями. Воспитанию у ребенка устойчивой привычки к регулярному участию в утренней гимнастике способствует пример родителей. Дома целесообразно пользоваться комплексами утренней гимнастики, которая проводится в детском саду. Содержание занятий родителей с детьми во многом зависит от их интересов, желания заниматься различными подвижными и спортивными играми и упражнениями, участвовать в разных соревнованиях. Однако родители не должны руководствоваться только желаниями детей или своими собственными. Необходимо разъяснять им значение и пользу нелюбимых детьми упражнений, советовать заниматься с детьми исходя из особенностей их развития, теми упражнениями, которые получаются хуже. Мы рекомендуем родителям, в какие игры играть с детьми.

В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости и товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку. Каждая игра имеет свои правила, определяющие активность участников. Перед началом игры мы доходчиво объясняем воспитанникам ее правила и строго следим за их выполнением. После каждой игры оцениваем действия играющих.

Цель нашей работы: оздоровление подрастающего поколения; создание условий для охраны и укрепления здоровья детей; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей через ортопедическую игру.

Задачи:

* воспитывать сознательное отношение к занятиям;
* усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног;
* обучать навыкам принимать и фиксировать правильную осанку;
* обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы;
* обучать массажу рук и стоп мячами-массажерами;

В нашей практике мы успешно используем оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки.

**Упражнения после сна, для профилактики нарушения осанки у детей.**

**Имитация плавательных движений, лежа в постели.**

Я дельфинчик, я плыву.

Волны рассекаю…

Спинкой плавно я верчу –

Рыбок обгоняю.

(Воспитатель оказывает индивидуальную помощь тем детям, которые испытывают трудности при выполнении движений).

Хождение по массажным дорожкам.

Три дорожки есть у нас.

Все дорожки — просто класс.

Эта дорожка для смелых,

Эта дорожка для важных,

А это дорожка — для самых отважных.

(Используется мешок с каштанами, дорожка со следами ног, шипованная дорожка).

**Упражнения в кроватках после сна**

1. И. п. — лежа на спине, руки вверх. Оттянуть носки ног и сильнее вытянуть руки.

Потянулись — потянулись,

А теперь мы повернулись.

Вот подняли ножки,

Побежали по дорожке (2-3 раза).

2. И. п. — лежа на животе, согнуть ноги в коленях. Поочередные движения ногами вверх-вниз.

Тут конец дорожки,

Опустили ножки.

Руки вверх подняли,

Ими поиграли (4-6 раз).

Повернуться на спину. По желанию детей выполнить движения рук в различных направлениях.

При пробуждении выполняются потягивания:

Потягушки, потягушки!

Где любимые игрушки?

(Игрушки располагаем в направлении взгляда)

В и.п. на спине и животе дети выполняют потягивания, используя спинку кроватей.

По желанию дети выполняют упражнения в спортивном уголке, используя различные снаряды: шведскую лестницу, турник, кольца и т.д.**Упражнение «Удав»**

1. И. п. — лежа в кровати на спине, руками взявшись за спинку.

2. Прямые ноги поднимаем вверх и касаемся спинки кровати.

Удаву интересно

С хвостом своим играть,

Ах, это так приятно

Животик укреплять.

(Выполнять упражнения рекомендуется на жестких кроватях).

**Упражнение «Велосипед»**

И. п. — то же. Ноги поднять на высоту 20-25 см и вращать воображаемые педали. Выпрямляя ноги в коленных суставах.

Еду, еду к бабушке

На тёплые оладушки.

(Упражнение выполняем в течение 5-6 секунд 2-3 раза с перерывами на 3-4 секунды).

**Упражнение «Лодочка».**

И. п. — лежа на кровати на животе, вытянутые руки — на спинке кровати. Поднять ноги на высоту 10-15 см Выполнять раскачивающиеся движения вперед-назад на животе. Голова приподнята вверх.

Я, как лодочку, лежу,

Спинку ровненько держу.

(Следить за положением головы. Дозировка та же).