МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»

ПОДГОТОВИЛА: ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ГБОУ школа №937 дошкольное отделение №5

 ПРОЦЕНКО Т.С.

 Великая ценность каждого человека- здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым- желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Медицинское обследование детей в дошкольном учреждении показывает, что процент детей с нарушением осанки достаточно высок.

 В возрасте 5-7 лет (период активного роста ребенка) осанка еще не сформирована, поэтому ряд неблагоприятных факторов приводит к нарушениям осанки и деформациям стопы. Причин, воздействующих отрицательно на опорно-двигательный аппарат, достаточно. Это и гиподинамия, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, неудобная одежда, мебель, не соответствующая росту ребенка, неправильные позы и привычки(стояние) при опоре на одну ногу, чтение и рисование лежа на одном боку, отталкивание одной и той же ногой, при езде на самокате. Не соблюдение санитарно- гигиенических норм и требований (недостаточный сон, отсутствие прогулок на свежем воздухе), частые респираторные заболевания.

Основными средствами формирования правильной осанки и профилактике нарушений являются занятия физическими упражнениями и подвижные игры.

Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп (спины, живота, ягодиц, бедер), чтобы создать естественный «мышечный корсет». Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя, на четвереньках. Можно использовать различные гимнастические снаряды (палки, обручи, мячи, мешочки с песком).

Помимо этого диагностика выявляет проявление функциональной незрелости в сенсомоторном развитии детей, составляющим основу двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания).

Особое место в занятиях с детьми занимают игры, которые называются лечебными, оздоровительно-развивающими играми. Они помогают детям получать удовольствие, раскрепощать воображение, вырабатывать определенные двигательные навыки, совершенствовать свои возможности.

**Оздоровительно- развивающие игры для профилактики и лечения плоскостопия.**

Цель – закреплять навыки правильной постановки стоп, напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Задачи – укрепление связочно - мышечного аппарата стопы, выполнение упражнений с заданной амплитудой движения преимущественно в разгрузочных исходных положениях (сидя, на коленях, на четвереньках, лежа на спине).

К А Р А К А Т И Ц А.

Цель – быстро пробежать этап, перекатывая стопами гимнастическую палку.

Инвентарь – деревянные или пластиковые гимнастические палки.

Содержание игры. Участники делятся на две команды, каждый участник принимает исходное положение сидя на ягодицах, ноги впереди, согнуты в коленях, руки за спиной с опорой о пол.

Кто быстрее ногами перекатит гимнастическую палку.

ЭСКАДРОН РЕБЯТ ПРЫГУЧИХ.

Цель – показать лучшее время в прыжках на хоппах.

Инвентарь - мячи с ручками – хоппы.

Содержание игры. Все дети, сидя на хоппах, выстраиваются в колонну перед стартовой линией.

Первый ребенок, по сигналу воспитателя, выполняет прыжки на мяче до отметки, огибает ее, возвращается обратно, передам эстафету следующему участнику.

Правила игры. Фиксируется время прыжков всей команды.

Дружные пальчики.

Цель – быстро переложить карандаши пальцами ног в обруч.

Инвентарь – карандаши и обруч.

Содержание игры. Участники делятся на две команды. Для каждой команды разложены 2-3 обруча. Перед обручами на расстоянии 1-2 метров рассыпаны карандаши (30-40) штук. По сигналу воспитателя игроки берут пальцами ног по одному карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаши и бегом возвращаются в команду.

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше закончит перенос карандашей.

Индивидуальный вариант игры. Дитя, сидя на стульях, пальцами правой (левой) ноги переносят карандаши в обруч. Побеждает ребенок первый закончивший задание.

Не соревновательная игра.

Цель - двигаться по обручу, касаясь его только серединой стопы.

Инвентарь – обруч.

Содержание строки. По залу расположены обручи. По 2-3 человека стоят серединой стопы на обруче, спиной к центру обруча. Под музыку дети приставными шагами идут по кругу, стараясь пятками и пальцами не касаться пола. С руки туловища выполняют плавные движения, напоминающие движения травы под водой. По сигналу «вода уходит» дети поворачиваются лицом в цент круга, берутся за руки, приседают лбом касаясь коленей.

Игра повторяется несколько раз.

Не соревновательная игра.

Цель – удержать массажный валик стопами ног.

Инвентарь – массажные валики.

Содержание игры. Игроки садятся на пол, удерживая стопами ног массажный валик. Со словами «марш» дети выполняют велосипедные движения ногами.

Правила. Игра проводится несколько раз. Движения ногами выполняются вперед и назад.

**Оздоровительно – развивающие игры при нарушении осанки.**

Разноцветные кольца.

Цель – удержать резиновое кольцо на голове как можно дольше по времени.

Содержание игры. Дети врассыпную стоят по залу, на голове у каждого цветное резиновое кольцо. Удерживая правильно положение тела, дети выполняют различные команды:

ходят приставными шагами, спиной и лицом в перед, подпрыгивают, приседают, стараясь не уронить кольца.

Правила. Меняется темп игры. Уронивший кольцо выбывает из игры.

Мыльные пузыри.

Цель – избежать столкновения с другими игроками.

Содержание игры. Каждый пузырь образуется парой игроков, которые соприкасаясь спинами, локти в замок, под музыку легко перемещаются по залу и стараются не соприкасаться с другими «пузырями».

Правила. При столкновении игроки выходят из игры.

Звонкие мячи.

Цель – быстро передать бубен и прогнуться.

Инвентарь – мячи (диаметр 55-60 см.).

Содержание игры. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну. Каждый игрок садится спиной к мячу, придерживая его согнутыми в локтях руками. По сигналу первый игрок ложится спиной на мяч и передает бубен следующему игроку.