

«Стимулирование активности дошкольников в укреплении опорно-двигательного аппарата с использованием игровых технологий.»

МБОУ «начальная школа - детский сад №26 «Акварель»

город Белгород

Инструктор по физической культуре

Макаренко А.Н.

Стратегическая задача российского государства направлена на формирование у граждан потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом с самого раннего возраста, что требует совершенствования системы физического воспитания детей, в том числе в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Как отмечает ряд авторов, достижение нормативных уровней двигательной активности показателей содействует укреплению здоровья, что способствует нормальному развитию организма ребенка.

В период активного роста низкая двигательная активность детей дошкольного возраста является одной из причин ухудшения здоровья, что приводит к нарушению осанки.

А так же нарушения развития опорно-двигательного аппарата. У детей дошкольного возраста имеющие нарушения ОДА и не занимающие ее коррекцией к концу 7 года жизни наблюдаются значительные проблемы со здоровьем.

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Осанка - 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 ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Формировать в детях желание быть здоровыми мы начинаем с бесед об осанке.

Инструктор по физической культуре рассказывает, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корректировать 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. Частыми гостями на таких занятиях бывают медицинская сестра и врач-ортопед (по возможности).

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 необходимо лечить, его даже можно предупредить с помощью профилактических мероприятий.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Из всего выше написанного была создана цель:

Цели: 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 игр:

- _ 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;
- _ стимулировать активность детей через игру.
- _ стимулировать активность с помощью нетрадиционного спортивного оборудования.

Игры на укрепление стопы

"Зебра"

Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое (ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке) и простроченной на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (горох, камешки, шишки и т.д.).

"Цветочная поляна"

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т.д.).

"Извилистая дорожка"

На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки".

По сигналу: "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки. Правила: разбежаться можно только после команды "Лови!"; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его; пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной.

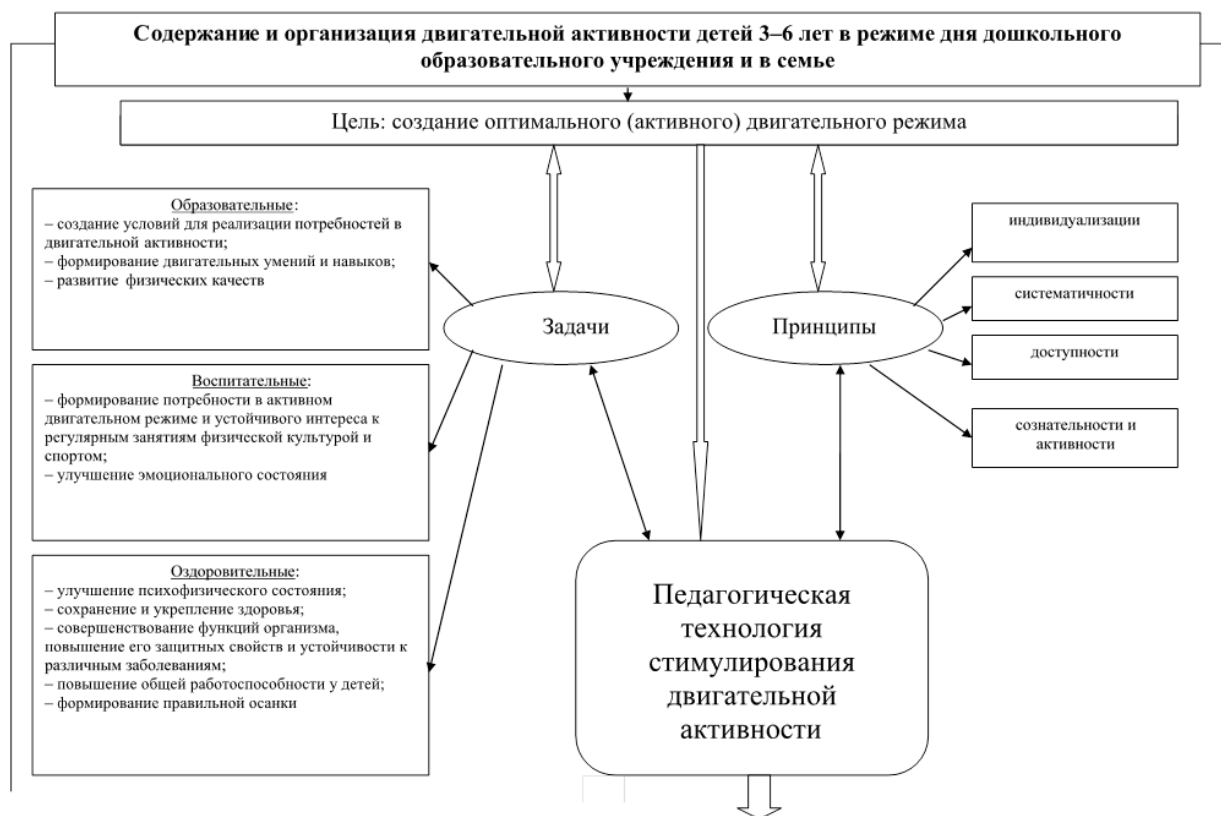
Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

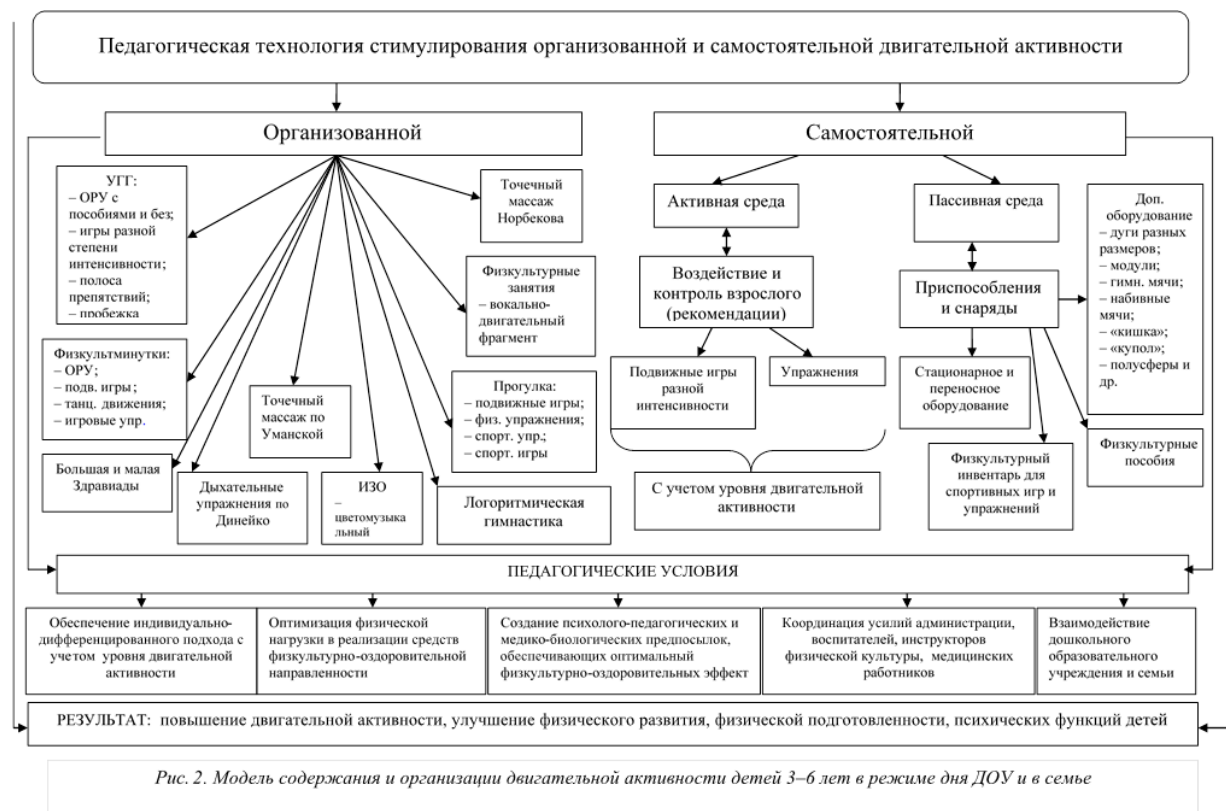
"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

Для улучшения показателей необходимо совершенствовать двигательный режим детей не только в дошкольном учреждении, но и в семье, при этом оптимально подобрав средства стимулирования двигательной активности в течение дня. Так, разработана модель содержания и организации двигательной активности детей в режиме дня дошкольного учреждения и в семье.





Разработанная педагогическая технология двигательной активности детей дошкольного возраста имеет следующие организационно-методические особенности:

- оптимальное соотношение форм и видов занятий;
- включение в распорядок дня дошкольного учреждения дополнительных занятий, направленных на повышение специальной двигательной активности;
- рациональное соотношение двигательных действий с разным уровнем интенсивности;
- применение детьми двигательных действий, ранее разученных при организованной деятельности;
- обеспечение индивидуального подхода с учетом уровня активности;
- оснащение развивающей пассивной физкультурной среды разнообразным спортивным инвентарем;
- создание активного отдыха детей с оптимальным сочетанием отдыха и активной деятельности;
- совместная физкультурно-оздоровительная работа с ДООУ и родителями.

Так, было выявлено, что предложенные средства стимулирования двигательной активности детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста оказали положительное воздействие на их психофизическое состояние. Достоверные изменения произошли ($p < 0,05$).