

Павлюк Оксана Алексеевна

воспитатель

Коневы Наталья Викторовна

воспитатель

Широглазова Юлия Александровна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С КВ №52»

г. Белгород, Белгородская область

**РЕАЛИЗАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ПРОЕКТА
«ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА У ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА БЕЛГОРОДА»**

***Аннотация:** авторы раскрывают систему работы по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста от подбора правильной мебели до организации информационной-консультативной страницы на сайте дошкольной организации.*

***Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, плоскостопие, нарушение осанки, дошкольники.*

В 2018 году управлением образования города Белгорода был разработан и внедрен в работу дошкольных организаций муниципальный проект, направленный на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата среди воспитанников дошкольных организаций.

Современные условия жизнедеятельности детей и взрослых не способствуют формированию здорового образа жизни: частое сидение за компьютером или телевизором, увлечение различными гаджетами, нехватка времени у родителей для прогулок с детьми и т. п. Между тем родители (законные представители) всегда хотят видеть детей здоровыми и счастливыми. Миссия детских дошкольных образовательных организаций помочь им в этом, используя современные средства коммуникации. Так на сайте нашего детского сада размещены

видеоконсультации фитнес-тренера и физкультурного руководителя детского сада с показом различных комплексов упражнений для детей младшего и старшего дошкольного возраста, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Цель таких видеоконсультаций: познакомить родителей с комплексами упражнений с предметами и без для использования их в домашних условиях. Также на страничках своих групп педагоги детского сада делятся картотеками подвижных игр, гимнастик пробуждения, динамических пауз, которые они используют в своей работе. Педагоги показывают коллегам и родителям, как они используют спортивное оборудование, подсобный инвентарь для формирования «дорожек здоровья» во время гимнастики пробуждения, нестандартное спортивное оборудование, сделанное самостоятельно или родителями для профилактики нарушений осанки и плоскостопия в организованной и свободной двигательной деятельности детей.

В детской дошкольной организации большое внимание уделяется профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Во-первых, это требования к мебели, за которой дети принимают пищу, самостоятельно или организованно занимаются. Дважды в год измеряется рост детей и в соответствии с этими цифрами подбираются стул и стол, за которыми сидит ребенок. Можно сказать, что столы и стулья растут вместе с детьми.

Во-вторых, это контроль над посадкой детей во время сидения за столом. Во время бесед, чтения художественной литературы дети сидят, прислонившись к спинке стула, ноги всей ступней упираются в пол, руки лежат свободно. На занятиях, связанных с действием рук, предплечья большей частью лежат на столе, голова немного наклонена. Неправильные позы ведут к сужению у детей грудной клетки и нарушению осанки. Нельзя допускать, чтобы дети, сидя за столом, опирались на него грудью, свешивали один локоть вниз, поворачивали туловище боком к краю стола, поджимали одну или две ноги и опускали голову на одно плечо. У многих детей уже сформировалась вредная привычка неправильного сидения за столом: низко склоненная голова, согнутая спина, неровное положение плеч, поджатые под стул ноги – все это искривляет позвоночник, сжимает

грудную клетку, перекашивает плечевой пояс, создает и закрепляет неравномерную мышечную «тягу» вокруг позвоночного столба. Нельзя сформировать правильную и тем более исправить неправильную позу сидения за столом только в детском саду. Педагоги подготовили консультацию для родителей на сайте детского сада «Вредные привычки наших детей, ведущий к нарушениям осанки» с показом неправильных поз, разъяснением на какие части опорно-двигательного аппарата они влияют и с показом правильного положения во время занятий и приема пищи.

В-третьих, это двигательная активность от утренней гимнастики до занятий по физической культуре.

Динамические паузы во время и между занятиями проводят с целью снятия мышечного напряжения с работающих органов, задействованных, когда дети сидят за столом. Смена деятельности в течении дня, соблюдение режима подвижности, когда малоподвижные занятия сменяются играми средней и высокой подвижности, создают у детей бодрое жизнерадостное настроение и влияют на формирование правильной осанки. Физические упражнения всесторонне развивают детский организм, улучшают работу различных органов и систем, позволяют активно влиять на формирование правильной осанки и способствуют профилактики плоскостопия. Они преподносятся детям в виде ежедневной утренней гимнастики, занятий по физической культуре, гимнастики после сна.

Подвижные игры – ценнейшее средство укрепления организма ребенка, развития координации движений ловкости. Для выработки правильной осанки важно использовать игры, которые требуют выпрямления туловища, сведения лопаток, расширения грудной клетки, а также игры и упражнения на сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры. Для детей младшего дошкольного возраста используются имитационные движения: покажите, как ходят петушки, скачут лошадки и т. д. Для старших детей можно использовать схемы выполнения упражнений. Игры и упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени, особенно ходьба и бег на носках и наружных краях стопы являются главным средством профилактики плоскостопия.

Таким образом, видно, что в детском саду ведется систематическая работа и планомерная работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников. Родители имеют возможность познакомиться с этой работой, принять в ней участие по мере своих возможностей (проведение гимнастики пробуждения, изготовление нестандартного оборудования и т. п.) и использовать накопленный материал в домашних условиях. Ведь только совместное сотрудничество детского сада и семьи позволит вырастить гармонично развитого, здорового ребенка.

Список литературы

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Учитель, 2009. – 146 с.