(cc) BY

Кобзарь Яна Андреевна
воспитатель
Борзых Илья Сергеевич
инструктор по физической культуре
Погрецкая Марина Геннадьевна
воспитатель
МБДОУ Д/С ОВ №56 «Солнышко»
г. Белгород, Белгородская область

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА

Аннотация*: в статье предложен конспект занятия, направленный на профилактику опорно-двигательного аппарата. Авторами подчеркивается важность формирования навыков здорового образа жизни в дошкольном возрасте. В работе представлен пример образовательной деятельности по физической культуре.*

Ключевые слова*: физическая культура, образовательная культура, профилактика здоровья.*

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма одна из основных проблем в современном обществе. Между тем, в современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. В последние годы наблюдается увеличение количества детей, ослабленных различными заболеваниями, освобожденных от физкультуры. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Затем эта поза становится привычной и приводит к неправильной осанке и искривлению позвоночника. Тесная связь между состоянием опорно-двигательного аппарата и здоровьем человека доказана многочисленными исследованиями, где отмечается, что отсутствие отклонений в состоянии ОДА является непременным условием нормального функционирования органов и систем, развития организма в целом, повышения работоспособности детей и укрепления их здоровья. Дошкольный возраст относится к

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка, решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Наиболее существенные изменения в организме детей связаны с развитием и укреплением опорно-двигательной системы, формирующей основные умения и навыки, благодаря чему впоследствии создается фундамент для развития и укрепления всей двигательной деятельности ребенка, элементы которой будут основой для такого вида деятельности и для взрослого человека. Становится очевидным, что вопрос формирования ОДА, предупреждения и коррекции их нарушений является одним из самых важных в сохранении здоровья дошкольников.

Наш детский сад №56 г. Белгорода участвует в муниципальном проекте «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников дошкольных организаций города Белгорода» В рамках этого проекта проводились консультации для родителей специалистами клиники позвоночника и стопы, воспитателями детского сада. Проводились и родительские собрания, посвященные данной теме. Наши педагоги участвовали в мастер-классах как на уровне ДОУ, так и на уровне муниципалитета. Огромная работа проводится конечно и с детьми. И хотелось бы поделиться примером образовательной деятельности по физической культуре.

Образовательная деятельность по физической культуре в старшей группе

Задачи:

1. *Образовательные*:

– совершенствовать двигательные умения детей, направленные на правильное формирование опорно-двигательной системы организма;

– формировать представление о правильной походке, осанке, умении её контролировать, физ. упражнений, направленных на укрепление свода стопы;

– создание условий для проявления инициативы у детей при выборе игр и упражнений.

2. *Оздоровительные*:

– способствовать укреплению физического, духовного, социального здоровья;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности;

– укреплять опорно-двигательный аппарат.

3. *Воспитательные*:

– формировать стремление к достижению положительного результата;

– воспитывать силу воли, целеустремленность, потребность в здоровом образе жизни.

Инвентарь и оборудование: гимнастические палки, массажные дорожки, футбольный мяч, гимнастические скамейки.

№ *ч/з*	Содержание	*Дозировка* (сек., мин., кол-во раз)	*Темп* (умеренный, быстрый, медленный)	*Организационно-методические указания*
1	Подготовительная часть			
	Мотивация детей на занятие. Педагог беседует с детьми. Ходьба: – на носках; – на пятках; – на внешней стороне стопы; – перекат с пятки на носок. Бег: – обычный; – с остановкой и кружением; – врассыпную.	1 мин. 1 мин. 2 мин.	умеренный быстрый	Под музыку дети входят в спортивный зал, становятся возле инструктора. Инструктор: «Здравствуйте, ребята! Сегодня на занятии вас ждут интересные упражнения, которые помогут вашим ногам стать быстрыми, рукам – сильными, а спинам – прямыми и красивыми! Вы готовы? Начинаем!»
2.	Основная часть			
	ОРУ с гимнастическими палками.	Всего: 17 минут		
	1. И. п.: стойка ноги врозь, ступни параллельно, палка в руках внизу. 1-подняться на носки, руки поднять вверх, посмотреть на палку. 2-опуститься на всю стопу, руки вниз.		умеренный	Руки прямые Ноги от пола не отрывать
	2. И. п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. 1 – руки поднять вверх, поворот туловища вправо. 2 – палку вперед. 3-4 то же в левую сторону.			Обратить внимание на ноги (ноги в коленях не сгибать).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

	3. И п.: ноги на ширине плеч, палка у груди. 1-3 выполнить наклон вперед. 4 – вернуться в исходное положение.			Во время приседания спина прямая.
	4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка за головой на уровне лопаток. 1–3 присесть держа спину прямо. 4- исходное положение.			Спина прямая, смотреть вперед, ноги не сгибать.
	5. И. п.: сесть на пол, ноги вместе, носки оттянуты, палка вверху. 1 -2 наклониться вперед, палкой коснуться ног, ноги не сгибать. 3–4 выпрямиться, палку вверх.			
	6. И. п. сидя, руки в упоре сзади, палка на полу, стопы поставить на палку, прокатывание стопами паку вперед-назад.			
	7. И. п.: стоя, ноги вместе. Руки на поясе, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево.			
	8. Ходьба на месте. 1) ↑ 2) ↑ 3) ↑			Следить за положением осанки. Середина стопы должна постоянно находиться на канате.
	1-ая станция. «Мостик» Ходьба по лавочке с мешочком на голове. *2-ая станция. «Канатоходцы»* Передвижение приставным шагом правым (левым) боком по канату. *3-ая станция. «Тропа здоровья»* Пройти по трапе с разным покрытием. *Малоподвижная игра «футбол»*		быстрый	Во время прохождения обращать внимание на осанку. 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.
3.	Заключительная часть			
	Игра «Передай мячик»	4 мин.	медленный	Дети садятся на скамейку и принимают исходное

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

				положение: спина прямая, плечи разведены, руки согнуты в локтях. Сохраняя такое положение рук и прямую спину, дети передают мяч из одного конца ряда в другой. Проигравшим становится тот, кто либо уронит мяч, либо изменит исходное положение.

Список литературы

1. Алиев М.Н. Формирование правильной осанки. / М.Н. Алиев // Дошкольное воспитание. – 2010. – №2. – С. 17–21.

2. Анисимов В.В. Задачи, организация и методика работы по профилактики и коррекции нарушений осанки у детей / В.В. Анисимов, Г.В. Терентьев // Вопросы профилактики и нарушения осанки у детей. – 1960. – С. 31–48.

3. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. / Н.Т. Белякова. – М.: Просвещение, 2008. – 48с.

4. Белякова Н.Т. Формирование правильной осанки. / Н.Т. Белякова // Физкультура в школе. – 2009. – №4. – С. 286.

5. Бочарова М.Н. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей / М.Н. Бочарова – М.: АРКТИ, 2002. – 54 с.

6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2006. – 68 с.

7. Васильева Т.Д. Лечебная физическая культура при сколиозах / Т.Д. Васильева. – М.: ГЦОЛИФК, 2010. – 21 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)