

МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 201»

**Методическое пособие
«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата средствами
оздоровительной гимнастики после дневного сна»**

**Инструктор по физической культуре
Машкова Марина Викторовна**

2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Перспективный план работы.
3. Модифицированная гимнастика после дневного сна для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
4. Модифицированные дыхательные упражнения для детей дошкольного возраста.
5. Консультация для педагогов: «Оздоровительная гимнастика после сна как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата».
6. Консультация для родителей: «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата ребенка в семье».
7. Видео мастер-классы для родителей.
 - 7.1. Видео мастер-класс для родителей «Упражнения на мышцы нижних конечностей и суставов».
 - 7.2. Видео мастер-класс для родителей «Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины».
 - 7.3. Видео мастер-класс для родителей «Попробуйте сделать вместе с детьми!».
8. Выводы.
9. Список литературы.
10. Приложение «Анкета для родителей «Все о здоровье ребенка».

1. Пояснительная записка.

В настоящее время еще острее стала проблема воспитания здорового поколения. Ведь именно оно в значительной степени определяет состояние здоровья населения России в XXI веке, сохранение генофонда народа, его профессиональную пригодность, возможность экологического и культурного развития. Сохранение, и укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие является приоритетным направлением государственной политики. Здоровье – большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность. Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа. Одной из форм оздоровительной работы является гимнастика после дневного сна. Одной из форм оздоровительной работы является гимнастика после сна.

Актуальность проблемы. Актуальность вопросов и необходимость в профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей, не теряет своей остроты до настоящего времени, так как частота этих патологических состояний неуклонно возрастает.

Дошкольный возраст – важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. В настоящее время существует большое количество достаточно грамотных программ и технологий оздоровительного направления. Вместе с тем, на наш взгляд, при формировании здоровья детей уделяется недостаточное внимание проведению гимнастики после дневного сна.

Цель: профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
3. Укрепление мышечного тонуса.
4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.
5. Профилактике простудных заболеваний.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

2. Перспективный план работы.
«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата средствами
оздоровительной гимнастики после дневного сна»
в период с 01.09.2019 г. по 31.08.2020 г.

№	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.	Проведение анкетирования родителей «О здоровье детей всерьез»	Сентябрь 2019 года
2.	Обследование на наличие плоскостопия (плантография – отпечатки стоп).	Сентябрь 2019 года
3.	Консультация для родителей. «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата ребенка в семье»	Октябрь 2019 года
4.	Упражнения на коррекцию плоскостопия, укреплению мышечного корсета спины детей.	Ноябрь 2019 года
5.	Консультация для педагогов «Оздоровительная гимнастика после сна как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата»	Декабрь 2019 года
6.	Модифицированная гимнастика после дневного сна для профилактики плоскостопия и нарушения осанки «Веселье на высоте».	Январь 2019 года
7.	«Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки. Упражнения с нетрадиционным оборудованием. Массах стоп с использованием массажных мячей.	Февраль 2019 год
8.	Модифицированные дыхательные упражнения для часто болеющих детей дошкольного возраста.	Март 2020 года
9.	Модифицированная гимнастика после дневного сна для профилактики плоскостопия и нарушения осанки «Летает, ходит, прыгает и ползает»	Апрель 2020 года
10.	Мастер-класса для родителей «Попробуйте сделать вместе с детьми!»	Апрель 2020 года
11.	Мастер-класс для родителей «Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины»	Апрель 2020 года
12.	Мастер-класс для родителей «Упражнения на мышцы нижних конечностей и суставов»	Май 2020 года
13.	Проведение повторного анкетирования родителей «О здоровье детей всерьез»	Июнь 2020

3. Модифицированная гимнастика после дневного сна для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Комплекс «Веселье на высоте»

1. «Птица орел» - лежа на спине плавные взмахи отведенными в стороны руками. 4-5 раз.
2. «Птица колибри» лежа на спине быстрые взмахи отведенными в стороны руками на небольшой амплитуде. 4-5 раз.
3. «Муха» - лежа на спине махать кистями рук, прижав локти к туловищу. 4-5 раз.
4. «Самолет» - лежа на животе, руки, ноги в стороны, прогнуться в спине. 4-5 раз.
5. «Вертолет» лежа на спине, руки, ноги подняты вверх, вращение кистями и щиколотками.

Профилактика плоскостопия «Воздушные шары»

Дети садятся в круг и стопами передают друг другу шарик. Количество шариков все время увеличивается.

Профилактика нарушений осанки «Стрекоза».

И.п. – стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (*встать на носки, руки вверх через стороны*)

Как горошины, глаза. (*соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны*)

А сама, как вертолет, (*вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны*)

И на травушке – роса, (*присед*)

И на кустиках роса. (*наклоны вперед, прогнувшись*)

Мы ладошки отряхнули, (*хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз*)

Улетела стрекоза. (*мелкие частые движения кистями, руки в стороны*)

Попрыгунья испугалась, (*руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони*

Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»)

Дыхательная гимнастика «Упражнения с платком или салфеткой»

- ✓ Лежа на спине, положить платок на рот и, выдохнуть, поднять его в воздух.
- ✓ Держать платок перед ртом и осторожно вдыхать и выдыхать воздух так, чтобы двигался.
- ✓ Лежа на животе, дуть на платок по очереди, чтобы он двигался от одного ребенка к другому.

Водные процедуры.

Комплекс «Летает, ходит, прыгает и ползает»

1. «Стрекоза» - лежа на спине, поднять руки через стороны вверх, потянуться.
2. «Червячок» - лежа на животе, повороты тела с одного бока на другой.
3. «Жук» - лежа на спине, потряхивание в воздухе ногами и руками (барахтается).
4. «Муха» - сидя, помахать руками вверх - вниз.
5. «Бабочка» стоя. Покружилась на месте.
6. Массаж спины «Комары» дети встают друг за другом, растирают спину ладонками. Легко постукивают пальцами. Легко пощипывают. Поглаживают ладонками, затем дети поворачиваются на 180 и повторяют массаж).

Профилактика плоскостопия

1. Ходьба обычная, руки отведены в стороны и чуть опущены вниз.
2. Ходьба с носка на пятку, машут руками.
3. Ходьба в полуприсед, руки согнуты в локтях, прижаты к телу.
4. Пружинистый шаг, руки сложены "топориком" на правом плече.

Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика

1. «Ёжики»

И. п. – сидя, руки в упоре сзади.

1 – подтянуть согнутые в коленях ноги к груди, голову наклонить к коленям (сгруппироваться) вернуться в и. п. Дозировка 8-10 раз

2. «Черепаха лежит на спине»

И. п. – лёжа на полу, на спине, руки вдоль туловища.

1 – поднять правую согнутую ногу и правую руку в и. п.

3 – поднять левую согнутую ногу и левую руку в и. п.

Дозировка 2 раза с перерывом в 5-10 секунд

3. «Паучок»

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз

1 – поднять таз в и. п. Дозировка 8-10 раз

4. «Змея»

И. п. – лёжа на животе, руки в упоре перед грудью;

1-2 – выпрямляя руки, поднять плечи, прогнуться, голову назад;

3-6 – зафиксировать позу «змеи», напрячься;

7-8 – расслабление в и. п. Дозировка 4-6 раз

5. «Птички»

И. п. – то же, руки вытянуты вверх

1 – руки в «крылышки»;

2-4 – поднять голову и удерживать руки в «крылышках» Дозировка по 4 раза

6. «Цапля»

И. п. – стоя

1 – поднять ногу и поставить её на колено

2 – соединить ладони, подняв их вверх, зафиксировать положение в стойке на одной ноге

3-8 – удержание позы «цапли»

9-10 – и. п. Дозировка каждой ногой 2 раза

Дыхательная гимнастика «Лужайка»

Дети лежат на спине. Дети глубоко вдыхают и выдыхают, положив руки на тело, чувствуют, как воздух проходит в живот, грудь и бока.

Водные процедуры.

4. Модифицированные дыхательные упражнения для детей дошкольного возраста.

«Упражнения с платком или салфеткой»

- ✓ Лежа на спине, положить платок на рот и, выдохнуть, поднять его в воздух.
- ✓ Держать платок перед ртом и осторожно вдыхать и выдыхать воздух так, чтобы двигался.
- ✓ Лежа на животе, дуть на платок по очереди, чтобы он двигался от одного ребенка к другому.

«Упражнения со свистком»

- ✓ Дети вдыхают и выдыхая производят длинный устойчивый звук.
- ✓ Дети выдыхают, производят короткие ритмические звуки.
- ✓ Дети насвистывают знакомую мелодию.

«Упражнения с касанием рук»

- ✓ Дети кладут ладони на разные части тела, в которые нужно «вдыхать» воздух. Цель – стараться дышать осознано. Дети концентрируются на том, что происходит в соответствующей части тела во время дыхания. Подходящие области для рук – плечи, грудная клетка, живот, бока.

«Час приведений»

- ✓ Из носовых платков и ниток дети мастерят маленькие приведения. Дети их подбрасывают (глубокий вдох) и дуют длинными и короткими струями воздуха (выдох).

«Лужайка»

- ✓ Дети лежат на спине. Дети глубоко вдыхают и выдыхают, положив руки на тело, чувствуют, как воздух проходит в живот, грудь и бока.

«Дыхательные упражнения в невесомости»

- ✓ Дети лежат на спине. Педагог рассказывает о звездах, луне, звездной пыли. Дети делают глубокие вдохи и выдохи.

5. Консультация для педагогов: «Оздоровительная гимнастика после сна как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата»

*Забота о здоровье -
Это важнейший труд воспитателя.
Сухомлинский Василий Александрович*

В настоящее время одной из важнейших задач, стоящих перед работниками детских учреждений, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. И формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление его здоровья. Эффективным средством укрепления здоровья, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа. Одной из форм оздоровительной работы является гимнастика после дневного сна.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна. Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут. Затем выполняется комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного - двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не

принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу-приседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) и комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей - положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики - 2-3 минуты.

Затем педагог проводит индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плосковальгусные стопы» собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 7-15 минут.

Важно отметить, что, внедряя развивающие формы оздоровления дошкольников следует проводить в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

6. Консультация для родителей: «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата ребенка в семье».

Когда говорят о заболеваниях опорно-двигательного аппарата, это свидетельствует, как правило, об ослаблении всего организма. Все родители хотят, чтобы их дети росли активными и крепкими. Но, к сожалению, в настоящее время врачи бьют тревогу: состояние здоровья молодого поколения ухудшается год от года. Особенно часто среди детей и подростков стали встречаться различные заболевания опорно-двигательного аппарата.

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата должна проводиться у детей систематически в детском саду и дома. Но основные действия по профилактике опорно-двигательном аппарате должны предприниматься в домашних условиях под тщательным контролем родителей. Для ребенка следует разработать режим дня, предусматривающий чередования видов деятельности. Данное расписание необходимо тщательно соблюдать.

- Во время занятий обращать внимание на правильную позу сидящего за столом ребенка, он не должен сутулиться, и изгибаться в сторону.

- Письменный стол и стул тщательно подбирают под рост ребенка.

- Правильное освещение стола и использование специальных подставок для книг помогает избежать появления сутулости.

- В ежедневном рационе обязательно должны быть свежие фрукты и овощи, соки, хлеб грубого помола, крупы, молочные продукты. Очень полезно давать детям рыбу и морепродукты. А вот шоколад, кофе, крепкий чай, кока-кола, копченые колбасы, маринады должны употребляться как можно реже.

Утро ребенка обязательно нужно начинать с гимнастических упражнений, направленных на укрепление и активизацию различных отделов опорно-двигательного аппарата. Для позвоночника очень полезны висы на турнике, а для мальчиков висы дополняются подтягиваниями. Для растяжения позвоночника выполняют наклоны корпуса и головы вперед - назад, вправо - влево, вращательные движения телом.

После этого начинают разрабатывать остальные суставы. Начинают упражнения с движений в плечевых суставах, затем идут локтевые, лучезапястные, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы. Таким образом, должен соблюдаться принцип «сверху вниз».

Во время утренней зарядки ребенок должен выполнять и упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса. Заканчивать зарядку желательно водными процедурами, обладающими закаливающим действием.

Ребенку необходимо достаточно времени проводить на свежем воздухе, играя в подвижные и спортивные игры, бегая, прыгая.

Такие действия не только укрепляют суставы и мышцы, но и улучшают общий обмен веществ, развивают ловкость, красоту движений.

Рекомендации для детей и взрослых:

- спать на жесткой постели, спать без подушки или на плоской и жесткой подушке;
- спать на животе;
- формировать «мышечный корсет» для укрепления спины;
- разрабатывать позвоночник активными движениями во всех направлениях;
- чаще висеть на перекладине, чтобы «разгрузить» межпозвоночные диски;
- сидеть на жестком стуле или табурете, стараясь держать спину прямо;
- регулярно плавать (без конкретных указаний, каким именно стилем).

Для правильной осанки детям полезно:

- Кататься на велосипеде с высоко поднятым рулем;
- Плавать;
- Стрелять из лука (если нет сколиоза);
- Приседать, ползать на четвереньках;
- Поднимать и спускаться по шведской стенке;
- Тренировать координацию движений: делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну;
- Носить ранец до 6-7 класса;

Чего не следует делать:

- Чрезмерное подгибание ног под сиденье стула не благоприятно для кровотока в ногах.
- Вредно класть ногу на ногу.
- Когда человек пишет, рисует, его локти должны находиться на столе.
- Одежда, ремень и браслет часов не должны быть тугими, что бы не ухудшать кровотока в соответствующих частях тела.
- Не давать в качестве сменной обуви в школу спортивную обувь. Кроссовки пред назначены лишь для кратковременного ношения.
- Для здорового функционирования стопы приобретите удобную обувь — это, как правило, кожаные туфли с широким носком, жесткой пяткой и мягкой подошвой, с небольшим каблучком, ортопедической стелькой (супинатором).

При соблюдении этих не хитрых правил, можно избежать больших проблем!

7. Видео мастер-классы для родителей.

7.1. Видео мастер-класс для родителей «Упражнения на мышцы нижних конечностей и суставов»

https://www.instagram.com/tv/CAKpRhFgFJq/?utm_medium=share_sheet



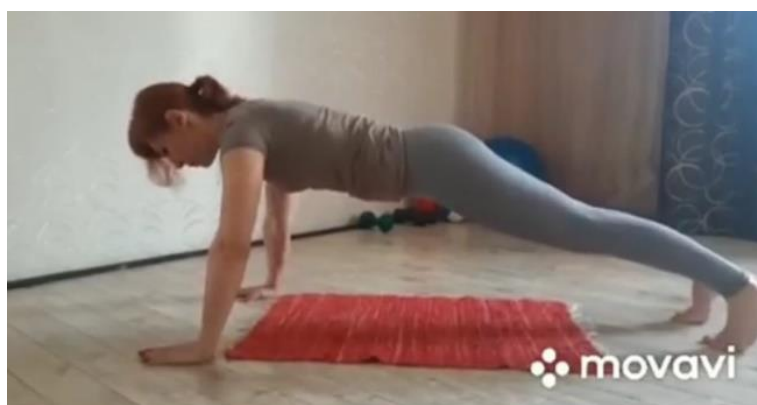
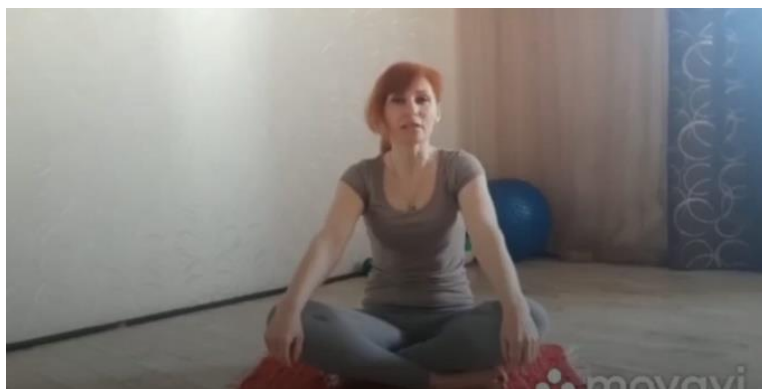
7.2 Видео мастер-класс для родителей «Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины»

https://www.instagram.com/tv/B_RjmhOolgj/?utm_medium=share_sheet



7.3 Видео мастер-класс для родителей «Попробуйте сделать вместе с детьми!»

https://www.instagram.com/tv/B_HGgYOg-9A/?utm_medium=share_sheet



8. Выводы:

Работа по «Профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата средствами оздоровительной гимнастики после дневного сна» позволила:

- обеспечить преимущества воспитания в семье и в дошкольном образовательном учреждении;
- повысить качество в технике выполнения упражнений;
- повысить интерес детей и родителей к сохранению и укреплению своего здоровья;
- снизить уровень заболеваемости;
- увеличить количество детей, имеющих представление о здоровом образе жизни.

9. Список литературы.

1. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Авторская программа. – Таганрог: 2015 - 68 с.
2. Калашникова М.В., Мурзина Т.В., Чернова В.А., Федяева Н.В. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата воспитанников ДОО с помощью элементов гидрокинезотерапии // Дошкольная педагогика: Петербургский научно-практический журнал. - № 9 (104) / ноябрь /. - 2014 – С. 16-21
3. Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна // Дошкольное воспитание. - № 2.- 2007

10. Приложение.

Анкета для родителей «Все о здоровье ребенка».

Уважаемые родители!! Просим вас ответить на вопросы анкеты по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни.

1. Ф.И.О. ребенка, количество детей в семье _____
2. Укажите группу здоровья Вашего ребенка: первая, вторая, третья, четвертая, не знаю (нужное подчеркнуть).
3. Каково физическое развитие Вашего ребенка? Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост (нужное подчеркнуть).
4. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка? Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие (нужное подчеркнуть).
5. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие?

6. Интересуется ли ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно?

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику (нужное подчеркнуть)
мама (да, нет), папа (да, нет);
дети (да, нет);
взрослый вместе с ребенком (да, нет);
регулярно, нерегулярно.
8. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

9. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия? Перечислите какие. _____
10. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка:
 - облегченная форма одежды на прогулке;
 - облегченная одежда в группе;
 - обливание ног водой контрастной температуры;
 - хождение босиком;
 - систематическое проветривание помещений группы;
 - прогулка в любую погоду;
 - полоскание горла водой комнатной температуры;
 - умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.
11. Какую консультацию по физическому воспитанию ребенка вы хотели бы получить? _____