

«...Детям совершенно так же, как и
взрослым, хочется быть здоровыми
и сильными, только дети не знают,
что для этого надо делать».

Я.Корчак.

Здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. На здоровье человека влияет, прежде всего, образ жизни человека. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Поступая в детский сад, многие дети имеют проблемы в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Медицинские обследования детей дошкольного возраста показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, а в частности нарушения осанки и уплощение стоп. Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч.

Работу по формированию правильной осанки и коррекции нарушений стопы должны вести не только врачи. Эта работа должна проводиться совместно с педагогами и родителями. Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Для успешной работы по формированию правильной осанки и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, мы используем физкультурные занятия, регулярные проведения физических упражнений на свежем воздухе, которые способствуют закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды, спортивные праздники и развлечения, досуги, гимнастика после сна, занятия по физической культуре.

Хорошим средством формирования осанки и профилактики ее нарушений являются гимнастические упражнения с различными предметами (резиновые и теннисные мячи, обручи, гимнастические палки, мешочки с песком, а так же созданное своими силами оборудование для упражнений по развитию и укреплению осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа, сидя на стуле.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые в вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены) и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, кубик, резиновое кольцо).

Игра укрепляет организм детей и служит залогом здоровья. Формы проведения игры многообразны. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются. Велико образовательное и

воспитательное значение в народных играх, с их помощью развиваются различные физические качества, и прежде всего быстрота и ловкость. Одновременно совершенствуются двигательные навыки. Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Преимущество использования народных игр состоит в том, что они просты и доступны, не требуют специального оборудования. В них много юмора, шуток, соревновательного задора. В народных играх отражаются искренняя любовь народа к веселью, движениям.

Народные игры укрепляют связь между поколениями, воспитывают любовь к родному краю, формируют интерес к изучению игр других национальностей.

Комплексную работу по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата невозможно осуществлять без помощи родителей, поэтому нами также проводятся работы с родителями - для осуществления преемственности между детским садом и семьей по физическому воспитанию, так как воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни возможно только в содружестве с родителями. С целью изучения семьи ребенка в детском саду использую анкетирование, беседы с членами семьи, составление родителями характеристики своего ребенка, что дает возможность целенаправленно организовать работу и наметить различные формы и содержание коллективной и индивидуальной работы с родителями, и сформировать у родителей интерес к физическому воспитанию ребенка.