[Ігри та вправи для профілактики і зміцнення опорно-рухового апарату дошкільнят.](http://megasite.in.ua/51589-igri-ta-vpravi-dlya-profilaktiki-i-zmicnennya-oporno-ruhovogo-aparatu-doshkilnyat.html)

Останнім часом внаслідок збільшення числа дітей з порушенням постави виникає необхідність у створенні дошкільних установ з ортопедичною спрямованістю.

Чому у сучасних дітей часто спостерігається порушення постави? Очевидно, до числа найважливіших причин слід віднести високий відсоток народжуваності ослаблених дітей, скорочення рухової активності через пріоритету "інтелектуальних" занять і, як наслідок, зниження м'язового тонусу, а також загальна слабкість м'язів, нездатних утримувати поставу в правильному положенні . Важливо якомога раніше почати профілактику дефектів постави і корекцію наявного виду її порушення, щоб у школі в дитини не виникли підвищена стомлюваність, головний біль та біль у м'язах тулуба.

Постава формується з ; самого раннього дитинства і залежить від гармонійної роботи м'язів, стану кісткової системи, зв'язкової-суглобного і нервово-м'язового апарату, рівномірності їх розвитку, фізіологічних вигинів хребта. Слабкий фізичний розвиток дитини веде до порушень постави, а порушення постави ускладнюють роботу внутрішніх органів, що призводить до подальшого погіршення фізичного розвитку.

Слід пам'ятати, що лікувати завжди важче, ніж попередити розвиток патологічного процесу. Девізом лікувальної фізкультури став афоризм Тіссо: "Рух може замінити різні ліки, але жодні ліки не в змозі замінити рух".

У нашому дитячому садку створені всі умови для систематичного, профілактичного впливу на ; зростаючий організм дитини. Протягом усього дня в групі підтримується оптимальний руховий режим: ЛФК, фізкультурні заняття, фізкультхвилинки, рухливі ігри, пальчикова гімнастика, ігри на свіжому повітрі, спортивні свята, розваги, лікувальний масаж, лікувально-коригуюча гімнастика, фітотерапія, басейн.

Систематичні заняття плаванням, купання сприятливо позначаються на розвитку органів дихання дошкільнят. При плаванні підйомна сила води, що підтримує дитини на поверхні, як би полегшує тіло, тому знижується тиск на опорно-руховий апарат скелета, особливо на хребет. Тому плавання - ефективний засіб зміцнення скелету, активно використовується як коригуючий засіб.

Формувати в дітях бажання бути здоровими ми починаємо з бесід про поставу. Вихователь розповідає, яка постава вважається правильною, які бувають види її порушень, як важливо коригувати свою поставу для нормального функціонування внутрішніх органів і систем. На перших заняттях потрібно навчити дітей правильно приймати основні вихідні положення лежачи на спині і животі, сидячи на гімнастичній лаві, стоячи. У кожному наступному занятті згадуємо все, що пройшли на попередньому. В ігровій формі діти знайомляться з будовою свого тіла, призначенням органів і систем, з тим, що корисно і що шкідливо для організму. Їх вчать елементарним навичкам догляду за собою і надання першої медичної допомоги. Частими гостями на таких заняттях бувають медична сестра і лікар-ортопед. Ці заняття мають величезне значення для виховання потреби у здоровому способі життя. Отримані навички діти закріплюють в сюжетно-рольових іграх, в самостійній діяльності.

У другій половині дня проводяться ігри для зміцнення м'язової системи, навичок правильної постави, профілактики плоскостопості. Важливо знати плоскостопість необхідно лікувати, його навіть можна попередити за допомогою профілактичних заходів.

Для лікування і профілактики плоскостопості застосовується цілий ряд методів. Діти на заняттях лікувальною гімнастикою займаються босоніж. Це надає не лише оздоровче, а й закаливающее вплив. Для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату гомілковостопного суглоба і стопи рекомендуються різні види ходьби: по гальці, піску, ребристим і ортопедичним доріжках, масажним коврикам, по похилій площині. Стопа при цьому рефлекторно "підбирається", відбувається активне формування склепінь. У результаті зменшуються і припиняються болі в ногах, відновлюється ресорна функція стопи, крім того, підвищується загальний тонус організму, зміцнюються ослаблені м'язи ніг, тренується координація рухів, формується правильна і красива хода.

Кожен люблячий батько хоче бачити свою дитину щасливою. При цьому мається на увазі, що щаслива дитина це людина фізично здоровий і міцний, розумово і естетично розвинений, що володіє різноманітними практичними вміннями, які допоможуть утвердитися в житті, досягти успіху, бути коханим оточуючими. Тому в дошкільному навчальному закладі необхідний пошук нових підходів до оздоровлення дітей, що базуються на багатофакторному аналізі зовнішніх впливів, моніторингу стану здоров'я кожної дитини, облік та використання особливостей його організму, індивідуалізації профілактичних заходів, створення певних умов.

Необхідно встановити єдність в підході до зміцнення здоров'я дітей в дитячому садку і вдома. З цією метою ми регулярно проводимо батьківські збори, консультації фахівців, відкриті перегляди занять, спільні заняття ЛФК, спортивні дозвілля, свята і розваги. Батьки беруть активну участь у створенні розвиваючого середовища в групі, виготовленні ортопедичних доріжок. Ставлення батьків до фізичного виховання, до захоплення дітей рухливими іграми і вправами впливає на формування дитячих інтересів і переваг. Про це ми повинні постійно нагадувати батькам, спонукаючи їх до спільних занять з дітьми ранковою гімнастикою, іграми і вправами. Вихованню у дитини стійкої звички до регулярної участі у ранкової гімнастики сприяє приклад батьків. Будинки доцільно користуватися комплексами ранкової гімнастики, яка проводиться в дитячому саду.

Зміст занять батьків з дітьми багато в чому залежить від їхніх інтересів, бажання займатися різними рухливими і спортивними іграми і вправами, брати участь у різних змаганнях. Однак батьки не повинні керуватися тільки бажаннями дітей або своїми власними. Необхідно роз'яснювати їм значення і користь нелюбимих дітьми вправ, радити займатися з дітьми виходячи з особливостей їх розвитку, тими вправами, які виходять гірше. Ми рекомендуємо батькам, в які ігри грати з дітьми (опис ігор виставляються в батьківському куточку).

На період літніх канікул для збереження досягнутих результатів у зміцненні опорно-рухового апарату і навичок правильної постави батькам видаються опису комплексів вправ та методичні рекомендації з проведення занять лікувальною гімнастикою будинку. В основі всіх комплексів вправ лежать ігри.

У грі формуються позитивні риси характеру, почуття справедливості і товариства. Захоплюючись грою, діти закріплюють потрібні навички, переносять відповідне навантаження. Кожна гра має свої правила, що визначають активність учасників. Перед початком гри ми дохідливо пояснюємо вихованцям її правила і суворо стежимо за їх виконанням. Після кожної гри оцінюємо дії граючих.

Цілі нашої роботи: оздоровлення підростаючого покоління; створення умов для охорони та зміцнення здоров'я дітей; формування ціннісного ставлення дітей до здоров'я та здорового способу життя, профілактика захворювань опорно-рухового апарату дітей через ортопедичну гру.

Завдання ортопедичних ігор:

* виховувати свідоме ставлення до занять;
* засвоювати і закріплювати елементи навичок правильної постави, дрібної моторики пальців ніг;
* навчати навичкам приймати і фіксувати правильну поставу;
* навчати правильному виконанню вправ для формування постави та зміцнення склепіння стопи ;
* навчати масажу рук і стоп м'ячами-масажерами;

Відповідно до завдань ортопедичні ігри ділять на п'ять основних груп.

1. Спрямовані на ознайомлення з властивостями матеріалів (камінчики, пісок, вода і т.д.).
2. Спрямовані на вдосконалення окремих елементів техніки рухів (тримай спину, перевір поставу і т.д.).
3. Спрямовані на ознайомлення з навколишнім (тварини, рослини і т.д.).
4. Спрямовані на ; розвиток фізичних якостей.
5. Проведені як з предметами (м'ячами, обручами, паличками і т.д.), так і без них.

У нашій практиці ми успішно використовуємо обладнання, призначене для профілактики плоскостопості та збереження правильної постави.

"Зебра"

Доріжка виконана з щільної тканини, складеної вдвічі (тканина піддається санітарно-гігієнічної обробці) і простроченої на кілька відділень. У кожне відділення вкладені різні наповнювачі (горох, камінчики, шишки і т.д.).

"Квіткова галявина"

На щільну тканину нашиваються різні предмети (гудзики, пластмасові квіти, кісточки відлік і т . д.).

"Звивиста доріжка"

На смужку щільної тканини нашивається мотузка з зав'язаними на ній вузликами, яка розташовується у вигляді змійки.

"Смуга перешкод"

Поролон ділиться на квадрати 50 ? 50 см і обшивається щільною тканиною. На кожен квадрат нашиваються різні подразники для стоп (палички, олівці, гудзики, пластмасові кришки від пляшок, мотузочки різної довжини і товщини і т.д.). Квадрати з'єднані між собою різними способами: шнурівкою, замками "блискавками", гудзиками, карабінами і т.д.

Дане обладнання допомагає дітям впевнено виконувати завдання, при цьому зберігати правильну поставу і положення голови в просторі , служить профілактикою плоскостопості, формує у дітей навички правильної постави, силову витривалість м'язів стоп; виховує бажання домагатися правильного виконання вправ.

Ігри на зміцнення постави, м'язів спини і черевного преса

Цілі: удосконалювати навички правильної постави в різних вихідних положеннях, з різними рухами рук; зміцнювати м'язи спини і черевного преса; удосконалювати координацію рухів.

"Рибки та акули"

Вибирають ведучого - "акулу", решта дітей & mdash ; "рибки". За сигналом "Раз, два, три - лови!" вони розбігаються по залу, а ведучий їх "Саліта" - доторкається рукою. Щоб врятуватися від погоні "акули", гравець зупиняється в будь-якому місці залу і приймає положення стройової стійки.

Правила:

1. розбігатися можна тільки після команди "Лови !";
2. якщо, зупинившись, гравець не встиг чи не зумів прийняти положення правильної постави, що водить" Саліта "його;
3. спіймані "рибки" відходять до стіни і приймають положення правильної постави, стоячи спиною до стіни (п'яти, литкові м'язи, сідниці, лопатки, потилиця стосуються стіни, живіт підтягнутий, руки внизу долонями вперед).

"Морська фігура"

Діти, взявшись за руки, утворюють коло, стоячи обличчям до центру. Розмахуючи руками вперед-назад, вони вимовляють слова: "Хвилі гойдаються-раз, хвилі гойдаються - два, хвилі гойдаються - три, на місці, фігура, замри!" Після слова "замри" діти приймають положення правильної постави, стоячи, сидячи, опустившись на коліна. Педагог вибирає кращу "фігуру" - дитини, який зумів прийняти і зберегти положення правильної постави.

Правила:

1. прийняту після слова "замри!" позу не можна змінювати;
2. при повторенні гри необхідно знайти нову позу;
3. дитина, що не зумів зберегти положення правильної постави, відходить убік і виконує коригуючий вправу за вказівкою педагога.

"Футбол"

Діти лежать на животі по колу, обличчям у центр кола, руки під підборіддям, ноги разом. Ведучий кидає м'яч будь-якому гравцеві, той відбиває його двома руками, при цьому, прогинаючись, піднімає голову і груди. Ноги залишаються притиснутими до підлоги.

"Кораблики"

Діти лежать на килимках на животі. Руки під підборіддям, ноги разом. Перед лицем чашка з водою і човником з вітрилом. Потрібно прогнутися, піднімаючи голову і груди, видихаючи спокійно повітря на човник. Дути слід спокійно, щоб човник попливла, але не перекинулася.

Ігри та вправи для профілактики плоскостопості

Мета: формувати навички прав ильного постави, зміцнювати м'язову систему; вправляти в правильній постановці стоп при ходьбі; зміцнювати м'язи та зв'язки стоп з метою попередження плоскостопості; виховувати свідоме ставлення до правильної постави.

Естафета "Завантаж машину"

Обладнання: машини, палички, олівці, фломастери.

Діти стоять босоніж, руки на поясі, спина пряма, пальцями ніг по черзі беруть палички і передають їх один одному по ланцюжку, останній складає в машину.

Ускладнений варіант. Змагаються дві команди.

Естафета з паличкою

Обладнання: палички довжиною 20 см.

Діти стоять в одну лінію, плече до плеча. Перша дитина бере пальцями ноги паличку і передає її наступному учасникові, не опускаючи на підлогу.

Ускладнений варіант. Змагаються дві команди.

Естафета "Збудуємо драбинку"

Обладнання: те саме.

Діти стоять у шерензі, плечем до плеча. Біля першої дитини лежить 12-18 паличок. Діти передають по одній паличці один одному, а останній вибудовує драбинку.

Естафета з машиною

Обладнання: машина з мотузкою.

Діти стоять у шерензі, пліч-о-пліч . Біля першої дитини стоїть машина з мотузкою. Він пальцями ноги бере мотузку і підтягує машину до другої дитини, передає її наступному, не опускаючи на підлогу.

Ускладнений варіант. Змагаються дві команди.

Гра-імітація "Перейди вбрід"

Обладнання: ящик, наповнений камінцями (галька, кісточки відлік).

Діти імітують рух мишенят. Приставним кроком йдуть по камінцях один за одним.

"Намалюй картину"

Обладнання: палички (фломастери, олівці різної довжини та кольору).

Діти, стоячи босоніж, пальцями ніг становлять різноманітні сюжети, використовуючи палички різного кольору і довжини.

"Склади візерунок"

Обладнання: то ж і зразок - схема-малюнок.

Діти, стоячи босоніж, пальцями ніг складають візерунок за зразком і схемою.

"Малюємо пензлем"

Обладнання: папір, гуаш, пензлі.

Діти беруть пальцями ноги кисть, набирають гуаш і малюють сонечко ( ягідку, дерево, парканчик, будинок, машину тощо).

"Злови рибку" ("Дістань перлину")

Обладнання: таз з водою, плаваючі предмети (пробки), камінчики.

Методика проведення: у таз із водою опускаються камінчики і пробки, діти пальцями ніг "ловлять риб" (пробки) і дістають з дна "перлини" (камінці).

"Знайди скарб "

Обладнання: таз з водою, дрібні камінчики і будь-який предмет, що відрізняється від каменів формою і величиною. Дитина стає в таз з водою і, перебираючи камінчики, шукає захований предмет.

"Прання"

Обладнання: хусточки (серветки).

На підлозі перед дітьми хусточки. Пальцями ноги діти збирають хустинка в гармошку і відпускають 2 рази (стирають). Потім беруть хустинку за край, піднімають і опускають його (полощуть) і знову збирають у гармошку (віджимають) і вішають хустинку сушитися.

У результаті проведення ортопедичних ігор та корекційної роботи з дітьми, на підставі діагностичних карт ЛФК і огляду лікаря-ортопеда, виявлена ??позитивна динаміка в зміцненні м'язового корсету і формуванні правильної постави. Але ми переконані, що проблема оздоровлення дітей - не кампанія, а цілеспрямована, систематично спланована робота всього колективу ДОП і батьків на тривалий період. Саме така форма спільної діяльності дозволяє встановити єдність вимог до фізичного виховання у ДОП та сім'ї.