DOI: 10.17117/na.2016.01.02.143

Поступила (Received): 24.01.2016

<http://ucom.ru/doc/na.2016.01.02.143.pdf>

Дудченко Е.А., Плющева З.Н., Чурбанова Н.А. Формирование и коррекция правильной осанки у детей дошкольного возраста через создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОО

Dudchenko E.A., Pluscheva Z.N., Churbanova N.A.
**Formation and correction of posture in children of preschool age
through creating optimal health conditions in the OED**

В ДОО в 2011г. проведен мониторинг здоровья воспитанников: у 20% детей выявлены признаки нарушения осанки. Создание здоровьесберегающей модели которая содержит несколько маршрутов направления деятельности специалистов ДОО: условия ДОО, физкультурно-оздоровительная работа, вовлечение родителей. Результатом работы является позитивная динамика сохранности здоровья дошкольников

Ключевые слова: осанка, здоровьесберегающая модель, условия ДОО

Дудченко Елена Анатольевна

Инструктор

Центр развития ребенка – детский сад №21
«Брусничка»

г. Саянск, мкр. Олимпийский, 21

Плющева Зинаида Николаевна

Инструктор

Центр развития ребенка – детский сад №21
«Брусничка»

г. Саянск, мкр. Олимпийский, 21

Чурбанова Наталья Александровна

Старший воспитатель

Центр развития ребенка – детский сад №21
«Брусничка»

г. Саянск, мкр. Олимпийский, 21

In the Rest of 2011. monitoring the health of pupils: 20% of the children showed signs of violation of posture. Creating health saving model that contains multiple routes directions activity of OED: OED conditions, physical well-being at work, involvement of parents. The result of the work is the positive dynamics of the preservation of the health of preschool children

Key words: posture, conditions OED

Dudchenko Elena Anatolevna

Instructor

Child development centre – kindergarten № 21
Sayansk, dist. Olympic, 21

Pluscheva Zinaida Nikolaevna

Instructor

Child development centre – kindergarten № 21
Sayansk, dist. Olympic, 21

Churbanova Natalia Aleksandrovna

Senior educator

Child development centre – kindergarten № 21
Sayansk, dist. Olympic, 21

Приоритетным направление дошкольной образовательной организации «Центр развития ребенка – детский сад №21 «Брусничка» является – физкультурно-оздоровительное. Главной ценностью ДОО является сохранение и укреп-

ление здоровья детей в ДОО. Специалистами ДОО разработана программа «Здоровье», где поэтапно представлен алгоритм укрепления здоровья дошкольников. Сквозные программы: «Семья и здоровый малыш» по созданию единых здоровьесберегающих условий с семьей и программа «Здоровый ребенок», разработанная в рамках преемственности дошкольной организации и МОУ СОШ №2 г. Саянска, отразили основные направления взаимодействия основных социальных институтов работы в вопросах сохранения здоровья детей, и конкретно представили вектор направленности деятельности по формированию правильной осанки. Мониторинг здоровья воспитанников, при реализации данных программ, в 2011 г. показал необходимость принятия срочных мер по коррекции и профилактике опорно-двигательного аппарата дошкольников: 20% воспитанников имели проблемы с осанкой. На заседании «Центра сохранения здоровья воспитанников» врачом ЛФК, педагогами и медперсоналом ДОО была разработана здоровьесберегающая модель для решения задач по формированию правильной осанки, которая содержит несколько маршрутов направления деятельности специалистов ДОО.

Работа по реализации данной модели строится согласно принципам:

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности и рассеивание нагрузки.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, развития творческого воображения.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип взаимосвязи всех участников оздоровительной работы

В дошкольной организации созданы оптимальные условия для работы по сохранению здоровья воспитанников.

– Наличие физиотерапевтического кабинета и кабинета массажа, где по направлению врача-хирурга, консультации врача ЛФК детской поликлиники, дети с проблемой нарушения осанки получают квалифицированную помощь.

– Наличие физкультурного зала с полным комплектом пособий и оборудования для занятий физической культуры в дошкольном учреждении с детьми от 1.5 – до 8 лет.

– Наличие комплексного тренажерного зала, который включает в себя рукоход, кольца гимнастические, канат, шест для лазания, лестницы подвесные. Для развития силы, рук, ног, пресса, развития общей двигательной активности в тренажерном зале присутствуют мобильные тренажеры: велотренажер, гребной тренажер мульти-ровер, райдер (наездник), тренажер «Гребля», «Беговая дорожка», «Мини-степпер», тренажер для пресса, «бегущий по волнам», батут.

– Наличие бассейна, оборудованного специальными средствами для занятий: поддерживающими средствами (пенопластовыми досками, нудласами и т.д), нарукавниками, пособиями для спортивных и подвижных игр.

– Просторные групповые помещения со стационарными спальными комнатами.

Медицинским персоналом постоянно отслеживается детская мебель в каждой возрастной группе в строгом соответствии с антропометрическими данными детей. Спальни оборудованы кроватями с жесткой поверхностью. В каждой группе созданы центры детской активности с полным набором спортивного инвентаря, игрушек спортивной направленности, нетрадиционных пособий, выполненных воспитателями, родителями. Большое внимание обращается воспитателями и специалистами ДОО на сохранения правильной осанки в течение всего пребывания ребенка в группе. Разработан дидактический материал для работы с детьми по сохранению правильной осанки, практическое пособие «Проверь осанку» есть в каждой группе старшего дошкольного возраста. Динамические паузы, минутки релаксации, имитационные игры, корригирующие упражнения, физкультминутки используемые педагогами, оформлены картотеками и есть в наличии в каждой группе.

Анализируя условия ДОО необходимо сделать вывод: дошкольная организация располагает всеми необходимыми условиями для координирования оздоровительной работы, самостоятельной и совместной деятельности с детьми в течение дня по укреплению и коррекции осанки.

Правильно-организованная физкультурно-оздоровительная работа специалистов по физическому воспитанию.

Условия спортивного зала и бассейна, профессионализм инструкторов по физической культуре позволяют разнообразить работу по коррекции, сохранению, и укреплению осанки.

– Гимнастическая стенка

Предметно-пространственная среда зала включает в себя гимнастическую стенку, которая удобно расположена вдоль стены спортивного зала и позволяет заниматься с подгруппой детей. Упражнения У и НА гимнастической стенке развивают у детей гибкость, подвижность, эластичность и пластичность позвоноч-

ника, способствует укреплению мышц спины, рук, бедер и брюшного пресса, повышает силу и выносливость организма, правильно формирует пропорции тела. Разнообразные задания на стенке дают возможность тренировать мышцы: сокращаться и растягиваться. Связка освоенных упражнений позволяет судить об умении владеть своим телом и манипулировать им, выполнять упражнения с напряжением мышечного тонуса и расслаблением, прогибанием и растягиванием позвоночника.

– Йога

Йоготерапия, активно реализуемая в рамках физкультурно-оздоровительной работы выполняется без снарядов, что позволяет независимо от внешних условий задавать организму необходимый объём физической нагрузки, развивает гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, помогает в укреплении мышц, развитии гибкости и устойчивости. При освоении асан улучшается координация движений, тренируется вестибулярный аппарат, активизируется работа внутренних органов, укрепляются нервная система. Комплекс из нескольких изученных асан составляет оздоровительный этюд, способствующий концентрации внимания, развивающий воображение и сенсорный аппарат.

– Фитболы

Упражнения с фитболами, которые являются частью коррекционных занятий, развивают координацию движений, укрепляют мышцы спины, улучшают кровоснабжение позвоночника, суставов и внутренних органов, способствуют укреплению мышечного корсета, закреплению навыка правильной осанки, совершенствуют координацию движений и равновесия. Возможность заниматься индивидуально с ребенком дает больший эффект от применения фитбола, помогает оздоравливать позвоночник, делает его гибким и сильным. Занятия на мяче укрепляют и развивают все группы мышц, улучшают общий тонус,

– Имитационные и подражательные движения.

При использовании имитационных упражнений на занятиях, в игровой деятельности, дети направляют свою естественную энергию на укрепление здоровья: представление и показ статических поз животных, отображение природных явлений, комплексы упражнений с интересными историями, динамические паузы, все это направлено на концентрацию, гибкость и растяжку мышц и позвоночника. Осваивая определенные имитационные движения, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык движения в заданном темпе и ритме, осознают возможности своего тела. Игровые ситуации помогают снять напряжение с костно-мышечного аппарата, и наоборот, следуя сюжету – держать его в напряжении.

– Тренажерный зал позволяет:

Занятия в тренажерном зале обеспечивают тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные физические нагрузки. Применение тренажеров укрепляют мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности, увеличивает физи-

ческую нагрузки на скелетную мускулатуру. Упражнения на тренажерах укрепляют сердечно-сосудистую систему, которые позволяют активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса, развивают координацию движений, гибкости и подвижности суставов. Систематические занятия в тренажерном зале формируют развитие общей выносливости организма ребёнка, совершенствуют его физические и силовые качества.

– Бассейн

Занятие плаванием вносит дополнительную функцию в работе по корректровке осанки. Упражнения в воде выполняются в горизонтальном положении – положении максимальной разгрузки позвоночника, позвоночник постепенно выпрямляется, мышцы ног и рук ритмично напрягаются и расслабляются. Упражнения на вытяжение, плавание «брасом», активно применяемое инструктором по физическому воспитанию для детей с нарушением осанки, даёт большой положительный эффект, так как движения эти симметричны и выполняются в одной плоскости, что исключает колебания позвоночника. Занятия плаванием способствуют разгрузке позвоночника, укреплению мышечного корсета ребёнка, развитию силовой выносливости мышц, улучшению дыхательной функции, укреплению мышц грудной клетки, плечевого пояса, спины формированию правильной осанки.

Вовлечение родителей в единое здоровьесберегающее пространство.

Родители являются равноправными и равноответственными партнерами реализуемой модели оздоровления дошкольников. Они принимают активное участие в жизни дошкольного учреждения, участвуют в оздоровительно-профилактических мероприятиях ДОО, интересуются результатами совместной работы по вопросу оздоровления детей. На заседаниях клуба «Здоровый ребёнок» они поднимают волнующие их вопросы, обмениваются советами по успешному применению рекомендаций медицинских работников ДОО и детской поликлиники, охотно делятся опытом семейного воспитания, дают рекомендации по созданию приемлемых условий оснащения детской комнаты с точки зрения здоровьесбережения ребёнка.

Результатом активной деятельности работы «Центра сохранения и укрепления здоровья детей» по формированию и коррекции правильной осанки является полное отсутствие в ДОО дошкольников с диагнозом «Нарушение осанки».

Резюмируя представленный опыт совместной работы врача ЛФК, медицинской службой ДОО, педагогов и родителей можем сделать выводы: все участники «Центра сохранения здоровья воспитанников» взаимодействуют друг с другом в интересах оздоровления ребенка, система сохранения и укрепления здоровья воспитанников осуществляется в полном объеме на рациональных и обоснованных принципах. Внедрение и реализацию здоровьесберегающей модели для формирования правильной осанки допустимо считать эффективно – работающим звеном системы оздоровительной работы ДОО: в течение 5 лет наблюдается позитивная динамика в профилактике и коррекции нарушений осанки.

© 2016, Дудченко Е.А., Плющева З.Н., Чурбанова Н.А.
Формирование и коррекция правильной осанки у детей дошкольного возраста через создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОО

© 2016, Dudchenko E.A., Pluscheva Z.N., Churbanova N.A.
Formation and correction of posture in children of preschool age through creating optimal health conditions in the OED