

Оздоровительная гимнастика в детском саду.



Ребенок, посещающий дошкольное учреждение, испытывает влияние двух комплексов микросреды, создаваемой в семье и детском саду. Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Это дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку, это правильно организованное питание и использование движений, физических упражнений на воздухе, достаточная трудовая активность. И, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к вредным привычкам.

Перед дошкольными учреждениями стоит задача охраны и укрепления здоровья детей, профилактика и контроль за развитием и состоянием здоровья дошкольников. В детских садах проводятся плановые осмотры врачей-специалистов: окулист, ларинголог, хирург, невропатолог, стоматолог, логопед, которые позволяют выявить малейшие отклонения в состоянии здоровья ребенка на самых ранних стадиях, своевременно оказать ему необходимую помощь и полностью оздоровить его к моменту перехода в школу.

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения - одна из приоритетных задач перед педагогами. Для того, чтобы сохранять и улучшать здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, ведется огромная и кропотливая, каждодневная работа в дошкольном образовательном учреждении.

Формы работы по физическому воспитанию дошкольников включают в себя комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий. В основе этой работы лежит двигательная активность, включающая в себя физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительную работу в течение дня, активный отдых, секционно-кружковые занятия, индивидуальную и дифференцированную работу с детьми, а также профилактические мероприятия.

В подготовительной группе нашего детского сада мы проводим оздоровительную гимнастику по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей. Для профилактики плоскостопия мы проводим упражнения, которые укрепляют мышцы стоп, обращаем внимание на параллельную постановку стоп при ходьбе и положении стоя, на правильную осанку. Важно знать, что формирование осанки начинается с первого года жизни и продолжается в течение всего дошкольного периода. Правильная осанка - это когда голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и также находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпуклая, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленях и тазобедренных суставах.

Ежедневно с детьми подготовительной группы мы проводим комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Чтобы сохранить правильную осанку и сделать ее привычной, мы выполняем игровые упражнения, позволяющие равномерно развивать мышцы, удерживающие туловище в вертикальном положении (спины, живота, шеи, бедер), упражнения с предметами на голове и движения, стоя вплотную к стене.

