**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад комбинированного вида № 19 «Шустрик»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 633010, Россия, Новосибирская обл.,  г.Бердск, ул. К.Маркса, 54 |  | Тел./ф.: (383-41) 2-26-83E-mail: bsk\_du19@mail.ru |

Доклад из опыта работы:

**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми, имеющими нарушение опорно-двигательного аппарата»**

 Воспитатель Дёмочкина Н.А.

2020 г

Детство - уникальный период в жизни человека, в процессе которого осуществляется развитие личности, формируется здоровье. Своевременная забота о здоровье гарантирует правильное развитие организма, хорошую осанку и координацию движений.

Нарушения опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространены в среде дошкольников и школьников младшего возраста.

В детском саду, в семье дети большую часть времени проводят в статичном положении. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

На нас педагогов ложиться большая ответственность, ведь дошкольное учреждение - первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Работу в этом направлении я провожу по результатам врачебной диагностики клиники НИИТО, врача ЛФК и по данным диагностики физического развития.

По результатам обследования поставила перед собой **цель:** воспитание здорового и физически- развитого ребенка через использование корригирующих упражнений в процессе двигательной активности.

Реализация цели осуществляется через постановкуследующих **задач:**

-Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата: формирование правильной осанки, укрепление рук, спины, живота, голеностопных суставов.

-Развитие внимания, ловкости, координационной способности.

-Воспитывать у детей потребность следить за своей осанкой, вызвать положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Когда я начала работать с детьми, имеющими нарушение опорно-двигательного аппарата, свою работу начала с обновления коррекционно-развивающей среды. Начала с наклеивания следочков по полу, для того чтобы дети ставили на них ноги при посадке за столы.

В группе был создан физкультурный уголок, он оборудован различными массажерами для ног, рук, спины, мешочками для прямохождения, рельефными дорожками, нестандартным оборудованием для дыхательной гимнастики и т.д.

Затем понадобился стенка без плинтуса для осанки. Я ее сформировала в виде длинных полосок с картинками, чтобы детям было интересно. Это стена выравнивания для тактильного самоконтроля. Дети с удовольствием становятся к ней 5 раз в день, выравнивая спину, расправляя плечи, при этом затылок, лопатки, ягодицы, ноги, пятки должны касаться стены. Зафиксировав это положение, ребенок может сделать 1-2 шага, проверяя свою осанку. У этой стены мы выполняем несколько упражнения: «Солдатик»; «Подрастай-ка»; «К солнышку».

Еще я смастерила условную корону. Очень любят ее носить девочки для сохранения правильной осанки во время индивидуальных упражнений. Они ходят как модели. Ребенок принимает величественную осанку, расправляет плечи и поднимает голову, стараясь удержать неустойчивую корону на голове без помощи рук.

Мебель в группе подобрана с учетом роста детей. Дети спят на жесткой постели.

В комплекс общих оздоровительных мероприятий для воспитанников группы включены: утренняя гимнастика; физкультурные минутки; артикуляционная гимнастика; ежедневное воздушное закаливание; гимнастика после сна; самомассаж; физкультурные, музыкальные развлечения и праздники; пальчиковая гимнастика; дыхательные упражнения; спортивные, подвижные игры на воздухе; соблюдение оптимального двигательного режима ребенка в течение дня.

В процессе НОД каждые 10-15 минут, меняется положение ребенка (лежа, стоя, сидя на ковре, подлезая под стол). Ведется индивидуальная и дифференциальная работа по профилактике и коррекции. На всех занятиях проводится 1-2 физкультминутки на различные виды мышц.

При подборе и использовании упражнений учитываю уровень физического развития, состояния здоровья каждого ребенка по рекомендации врача и других специалистов и в соответствии с этим определяется объем и интенсивность нагрузок. Работу по формированию правильной осанки веду постоянно со всеми детьми. Вот несколько игр и упражнений на формирование правильной осанки: «Жучок на спине»; «Кошечка»; «Ласточка»; «Аист»; «Канатоходец»; «Ежихи»; «Любопытные червячки»; «Поймай комара».

Эти упражнения и игры выполняются на спине, животе, разгружая позвоночник, что способствует увеличению подвижности сустава, укрепляют мышечный корсет.

При помощи родителей в группе появились фитболы, массажные мячики. Дети моей группы любят играть и выполнять упражнения на фитболе. Двигательная активность на фитболе является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Фитбол оказывает вибрационное воздействие, активно стимулирует работу всех органов и систем ребенка. Правильная посадка на фитболе уже способствует формирование навыка правильной осанки и правильного дыхания, она выравнивает косое положение таза, что является для коррекции осанки. Упражнения на фитболе выполняются в разных исходных положениях. Игры и упражнения на фитболе позволяют за короткое время получить положительный результат, превосходно укрепляет мышечный корсет и создает навык правильной осанки. Вот несколько игровых упражнений, которые подбираю от простого упражнения к сложному, учитывая разные исходные положения: «Аист»; «Бабочка»; «Змея»; «Носорог»; «Улитка»; «Рыбка».

Все эти упражнения развивают силу грудных мышц, укрепляют разгибатели спины, навык правильной осанки.

Очень любят дети делать игровой массаж спины массажными мячиками. С ними мы выполняем игровой массаж, самомассаж всего тела, спины, рук, ног. Дети делают его с удовольствием, это доставляет им радость, удовольствие. Вот несколько из них: «Свинки»; «Комар Петрович»; «Дождик»; «Бегемотики» и т.п.

Ребенок не только играет, выполняя то или иное упражнение, но идет работа по профилактике плоскостопия, осанки, ОРЗ. Она осуществляется при помощи специальных ежедневных физических игр и упражнений для укрепления свода стопы. Для этого мы ходим босиком по наклонной плоскости, на носках, по разным поверхностям (мягким, жестким, неровным). Для этого используются специальные «Дорожки здоровья». У нас есть: ребристая доска; мягкие модули; палки для катания; дорожки «Здоровья» с различными раздражителями для стоп; пластмассовые игрушки от шоколадных яиц для отработки точных движений пальцев рук и ног (захватить, удержать, перенести); платочки для сминания и удержания ногами.

После того как дети поупражнялись в сборе и переносе пальцами ног «лесных орехов», он может увлечься этим занятием и выложить узор на полу (продуктивная деятельность). Катание, сбивание, попадание в цель (игровая деятельность).

Основными причинами плоскостопия являются слабость мышц и связочного аппарата. Общеизвестно, что плоскостопие нередко является одной из причин нарушения осанки. Поэтому упражнения для коррекции и формированию стопы ребенка уделяется особое внимание. Работа ведется индивидуально так и по группам.

Есть в группе игровые материалы, способствующие тренировке мелкой мускулатуры рук и стимуляции речевого аппарата. Эти игры требуют сложного двигательного и зрительного контроля.

Это: мозаика (разные виды); веселые мотальщики; бильбоке; эспандеры сделанные педагогами.

В педагогическом процессе я применяю на занятиях и между ними физкультминутки на различные группы мышц. Во время занятий слежу за осанкой, меняя положение тела. Провожу упражнения на релаксацию, расслабление. Оздоровительные минутки я комбинирую, включаю коррекционные игры и упражнения для глаз, рук, стоп, спины.

Дети группы знают оздоровительные минутки и в самостоятельной деятельности сами проводят эти игры и упражнения. Я предоставляю детям возможность испытать силы каждому желающему. Например,

• упражнение «Гора» - потянуться 1-2 раза;

• сесть, ровно и спокойно дышать, а значит отдохнуть – это упражнение «Йог»;

• изгнать плохие мысли и успокоиться – это упражнение на релаксацию (расслабление);

• «Солнышко»;

• «Этюд души»;

• «Цветок»;

• «Вибрация или трясучка».

Важное место в оздоровительной работе занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полный дренаж бронхов, очищает слизистую дыхательных путей, укрепляет дыхательную мускулатуру. Вот несколько дыхательных упражнений мы используем: послушай свое дыхание; подыши одной ноздрей; надувание мыльных пузырей; радуга; ежик; насос.

В группе после сна, я провожу дыхательную гимнастику после сна. Она состоит из: потягивания, упражнения лежа на спине, растяжку позвоночника, лежа на животе, стоя на полу, на массажном коврике.

И заканчивается гимнастика дыхательным упражнением, ходьбой босиком по дорожке «Здоровья» с различными раздражителями и водными процедурами. При подборе и использовании упражнений, я учитываю уровень физического развития, состояния здоровья каждого ребенка и в соответствии с этим продумываю объем и интенсивность нагрузок.

В своей работе веду картотеки:

1. коррекционные игры и упражнения;

2. комплексы дыхательных гимнастик;

3. гимнастика поле сна для разных возрастных групп;

4. пальчиковые игры, гимнастика для глаз;

5. оздоровительные игры и упражнения;

6. массаж, самомассаж.

Пополнение картотек происходит часто.

Оздоровительная работа ведется и виден результат, улучшается осанка, внимание, настроение. Дети стали более ловкими, выносливыми, сильными.

 Работаю в тесном контакте со следующими специалистами: врачом ЛФК, музыкальным руководителем.

В течении года под контролем врача ЛФК подбираю и составляю индивидуальные комплексы игр и упражнений для домашних занятий, направленных на профилактику нарушения осанки и плоскостопия, а также развлечения для детей и родителей.

На НОД по физическому развитию идет работа по формированию опорно-двигательного аппарата и плоскостопия. Используются стандартное и нестандартное оборудование, спортивный инвентарь, упражнения на фитболах, пальчиковые игры, дыхательные гимнастики, эстафеты и игры соревнования, спортивные праздники и развлечения. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения - можно судить о настроении ребенка. Физкультурные занятия, проводимые под музыкальное сопровождение, вызывают эмоциональный подъем. Все это помогает гармоническому развитию личности. На занятиях воспитывается чувство коллективизма, формируется двигательное воображение - основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью предлагаю специальные игровые задания, выполняя которые, ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом или дети придумывают сами способы применения физкультурного инвентаря. Например, любят экспериментировать с мячом, ленточками, обручами, скакалками. Очень выразительно получается под музыку. В заключительной части занятия для восстановления организма провожу релаксацию, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, офтальмотренаж-упражнения для глаз. Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности**.**

Совместная работа воспитателя и специалистов вне занятий с подгруппой и индивидуально с каждым ребенком помогает детям овладеть техникой выполнения движений, это способствует укреплению своего здоровья.

В работе с родителями используются методы непосредственного и дистанционного взаимодействия.

Форма общения разнообразна: индивидуальные беседы; консультации; конкретные методические консультации.

Родители являются активными участниками в жизни группы и развития своих детей. В рамках коррекционной работы с родителями каждый год проводится родительское собрание, на котором родителям разъясняются виды работы с их детьми в детском саду. Даются советы по оздоровлению детей в домашних условиях. В рамках мастер-класса предлагается комплекс несложных игр и упражнений, которые они могут выполнять с детьми дома, в свободное время. Некоторым родителям рекомендуется приобретение ортопедической обуви для детей. Всем родителям рекомендуется водить своих детей на плавание.

На информационном стенде для родителей предлагаются рекомендации следующего сопровождения:

1. Нарушение осанки и плоскостопия у детей.

2. Игры и упражнения для ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которые можно организовать дома.

3. Как провести день с ребенком.

4. Антропометрия – измерение массы и длины тела.

Родителям предлагается литература о способах закаливания, коррекции осанки и стоп, так же различные игры с движениями. В итоге родители с большим энтузиазмом помогают воспитателям организовать игровую среду для своих детей. Приобретают настольно-печатные, развивающие игры, приобретают фитболы, массажные мячи; участвуют в спортивных праздниках и развлечениях.

На основании результатов систематического наблюдения, а также результатов врачебной диагностики физического состояния детей, была выявлена положительная динамика психофизиологического развития детей.

Дети овладели навыками самомассажа и массажа стоп, игр и упражнений на фитболе. Результаты наблюдений показывают, что дети моей группы стали более подвижными, внимательными, инициативными, самостоятельными. У детей расширился кругозор, обогатились представления об объектах и явлениях окружающей действительности. Значительно вырос интерес родителей к жизни ребенка в детском саду.

Таким образом, комплексный подход в работе с детьми, имеющими различные виды нарушения опорно-двигательного аппарата, свидетельствуют об его эффективности. Это выражается в улучшении физического здоровья детей, динамике развития их психических функций, качестве развития их творческой личности, а также уменьшение заболеваемости.

Для повышения своей компетентности в области коррекционной педагогики много были пройдены следующие курсы повышения квалификации при «Городском центре образования и здоровья «Магистр» г. Новосибирска на тему: «Основы ЛФК. Особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях образовательного учреждения». Кроме того, в СМИ, литературе, Интернет источниках отслеживаю новые разработки в области дошкольной педагогики, а так же профилактики заболеваний и нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Свою работу лечебно-профилактического блока я строю при активном взаимодействии со специалистами.

Приобретение осанки – длительный процесс, поэтому работа в этом направлении будет продолжена и дальше. В дальнейшем планирую более углубленно заниматься вопросами, связанными с формированием правильной осанки, путем создания и реализации проектов по данной теме.

Литература:

1. О.В. Козырева «Лечебная физкультура в детских дошкольных учреждениях».

2. О.Ф. Горбатенко, Г.П. Попова «Физкультурно-оздоровительная работа дошкольника».

3. М. Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья».

4. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия».

5. А. . Потапчук «Лечебные игры и упражнения для детей».

6. Харитонова Н. Лечебная физкультура / Журнал «Дошкольное воспитание» №11, 2005 г.

7. Шарманова С., Фёдоров А. Спину Держать / Журнал «Обруч» №3 – 2000 г.

8. Хрестоматия. Психология дошкольника. М.: «AcademiA», 1998г.