

БЕРТ ВИКТОРИЯ ВАСИЛЬЕВНА

воспитатель,

ГКДОУ № 193 Г.О.Макеевка ДНР

## **Современные формы взаимодействия с родителями по проблеме профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей.**

В настоящее время в современном обществе проблеме здоровья и его сохранения отводится важная роль. Все родители хотят видеть своих детей счастливыми и здоровыми. Поэтому начинать укреплять здоровье надо с самых ранних лет. Только правильное физическое воспитание является залогом здорового будущего ребенка. Важно с самого детства прививать у ребенка стремлению к здоровому образу жизни.

На сегодняшний момент многие родители интересуются только тем, что он кушал на обед, как его одели на прогулку. Считают, что детский сад это место, где за детьми присматривают, пока родители на работе, и только.

В последнее время наблюдается снижение уровня здоровья, увеличивается количество ослабленных детей, детей с нарушением осанки. Что нас заинтересовало, ведь от здоровья наших детей зависит наше будущее. Так, как изменить такое положение? Как заинтересовать родителей в значимости физического воспитания не только в рамках детского сада, но и дома?

В работе с родителями используют много разных форм, которые помогают сблизить семью и детский сад:

- проведение беседы с родителями;
- тематические консультации;
- совместные досуги;
- открытые занятия с детьми для родителей;

Изучая разные формы работы с родителями, мы пришли к выводу, что все методы взаимодействия сводятся к консультациям, открытым занятиям и беседам. Хотелось найти новый подход к родителям, чтоб заинтересовать родителей, вовлечь их в процесс оздоровления их детей. Родителей необходимо знакомить с процессом выполнения упражнений, давать педагогические знания, которые в дальнейшем они смогут применять на практике. Ведь многие родители недооценивают пользу от занятий физкультурой. Когда об этом начинаешь говорить, в основном возникают

мысли: "Мой ребенок и так не сидит на месте, зачем разучивать еще дополнительные упражнения?", "У меня нет времени заниматься физкультурой со своим ребенком. Вы специалист - вы и занимайтесь!" Нам хотелось быстрее сблизиться с родителями, добиться взаимопонимания, познакомить родителей с организацией педагогического процесса. Мы поставили перед педагогическим коллективом важную задачу - заинтересовать родителей.

Общение с родителями будет успешным, если оно будет содержательным и одинаково важным для обеих сторон. Что в свою очередь позволяет приобщить родителей к активной работе по физическому воспитанию детей, пополнить их знания и научить использовать профилактические и коррекционные физические упражнения, подвижные игры дома. Ведь семья для ребенка - это пример для подражания. И если мы хотим вырастить здоровое поколение, то должны решать эту проблему вместе - детский сад, семья, общество.

Да, действительно, сейчас почти все дети гиперактивны, но задача родителей - не заставлять ребенка прыгать и бегать, а направить его энергию в нужное русло. Хотя многие навыки движения передаются по наследству, всегда есть на что обратить внимание: как ребенок приземляется после прыжков - на всю стопу или на носочки, правильно ли выполняет кувырок, как держит спину и туловище во время движения, правильно ли сидит за столом - от этого будет зависеть его будущая осанка и так далее.

Многие родители пытаются применять физические упражнения дома, но из-за собственной некомпетентности, неграмотности эти упражнения не приносят должного результата. А порой могут и навредить ослабленному организму ребенка. Перед нами стояла задача донести до родителей как правильно выполнять упражнения.

Нами было принято решение организовать "Час здоровья для взрослых". Мы разместили информацию на стенде о том, что в последнюю среду каждого месяца с 18.00 по 19.00 будут проводиться занятия по ЛФК для взрослых. Родители с интересом отреагировали, и уже на первом занятии было достаточное количество родителей.

Занятие с родителями началось с беседы, в которой мы старалась разъяснить проблемы формирования правильной осанки, причины возникновения плоскостопия и пути их решения.

Осанка - это привычное положение тела стоящего человека. Правильная осанка это когда все части тела расположены симметрично относительно позвоночника. Плечи расположены горизонтально, лопатки не выступают. Изгибы позвоночника выражены умеренно. Правая и левая половины туловища при осмотре спереди и сзади симметричны.

Отчего же появляется плохая осанка и как ее предотвратить?

Нарушение осанки и искривление позвоночника возникают в раннем возрасте. У здорового ребенка позвоночник приобретает нормальную форму к 7 годам. Форма позвоночника зависит от состояния скелета ребенка и мышечного корсета. Поэтому очень важно следить за осанкой.

Часто плохая осанка возникает у ослабленных детей. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Потом эта поза становится привычной, что приводит к нарушению осанки.

Осанка нарушается при плохом освещении, так как при письме заставляет низко наклоняться над тетрадь. На формирование осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие.

При нарушении осанки у ребенка наблюдается сниженная емкость легких, затруднена работа сердца, органов пищеварения, быстро наступает переутомление. Не редко у детей с нарушением осанки развивается близорукость.

Для того, чтобы исправить дефекты осанки, необходимо принять меры, которые способствуют улучшению физического развития ребенка: режим дня, соблюдение гигиенических условий. Необходимо следить за питанием ребенка с нарушенной осанкой. Так, в ежедневный рацион ребенка должны входить следующие продукты: мясо, рыба, птица, молоко, сыр, злаки, овощи и фрукты, мед. Особенно полезны для строения костей, позвонков и межпозвоночных дисков и позвонков: яблоки, груши, клубника, малина, тыква, орехи (фундук, чечевица, салат, виноград. Дело в том, что в этих продуктах содержатся такие питательные вещества и витамины, как фруктоза, витамины С, В - каротин, Fe, Mn, белки животные, магний, Ca, K, глюкоза, фитоэстроген, лецитин.

Также затронули такую тему как целенаправленное использование средств физического воспитания, то есть занятия ЛФК при нарушении осанки у детей, массаж для детей с нарушенной осанкой. Очень важно как можно раньше начать (и систематически проводить) закаливание. Если все эти

действия начать вовремя, то они помогут предотвратить развитие неправильной осанки у ребенка.

Одним из ведущих средств исправления нарушения осанки у детей является лечебная физкультура. Физические упражнения должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник - мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля, дыхательные упражнения и др.

После беседы предложила родителям снять обувь и остаться в комфортной одежде для выполнения упражнений. Затем мы перешли к выполнению непосредственно самого занятия. и начали мы с разминки.

Разминка на занятиях физкультуры – вещь простая, но необходимая. В среднем она занимает 10-20% от всего занятия, это где-то 5-10 минут. Именно она позволяет подготовить мышцы к выполнению физических упражнений и защищает детей от получения всевозможных травм в процессе занятия. В разминке используют упражнения, которые в целом готовят организм ребенка и специфическим образом согревают те мышцы, на которые будет идти основная нагрузка в основной части занятий. Разминка состоит из двух частей: общеразогревающей и специальной. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы, медленного бега и общеразвивающих упражнений на все группы мышц. Цель специальной части разминки - подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить психологическую настройку организма на предстоящее выполнение упражнений в основной части занятия. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных физических упражнений.

Разминку начинают выполнять с мелких мышечных групп рук и плечевого пояса, затем переходят на более крупные мышцы туловища и заканчивают упражнениями для ног.

Во время разминки активно комментировала свои действия, задавала вопросы родителям для чего и чем так важна эта часть занятий.

Также как и во время разминки комментирую упражнения и провожу опрос родителей по поводу личных ощущений от выполнения упражнений. Мы

разъясняем родителям, почему во время упражнений работает та или иная группа мышц, за что она отвечает и какую функцию несет.

Следующая часть занятий - основная. Основная часть – составляет 60-80% всего времени занятия и направлена на восстановление функций организма, улучшение трофики (питания мышц и структур позвоночника) и формирование компенсаций. В этой части занятия выполняются специальные упражнения, рекомендуемые при нарушении осанки.

После выполнения занятия прошу родителей поделиться впечатлениями. Родители всегда делятся своими положительными эмоциями и рассказывают, как почувствовали прилив энергии.

Каждый раз, проводя занятия по ЛФК с родителями, мы стараемся максимально разъяснить родителям о необходимости правильного выполнения упражнений, о правильной очередности и распределении нагрузки. Полученный опыт и свои ощущения родители уже более грамотно подходят к физическому воспитанию детей, выделяя ему более важную роль в их жизни.

Контактная форма взаимодействия с родителями позволила нам донести важность физических упражнений и решить волнующие для нас задачи, как грамотно сохранить осанку ребенка, как с интересом привлекать ребенка к упражнениям для профилактики плоскостопия. Не всегда есть возможность остановиться и прочесть информацию на стенде, буклет может затеряться, а слушать часовую лекцию о здоровом образе жизни скучно. Но от взаимодействия, где ты не слушатель, а активный участник, который все пробует на себе - мало кто отказывается.

На этих занятиях родители приобретают и теоретические знания, и осваивают практические умения в области физического воспитания детей.

## **2. Система коррекционно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушение осанки и плоскостопие, в условиях детского сада.**

Дошкольный возраст – это период, когда происходит бурное развитие всех функциональных систем организма, способствующий созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивающий здоровье человека в течение всего последующего развития. Вместе с тем в средствах массовой информации, всё чаще звучат тревожные сведения о неуклонном росте числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий,

преобладание статических нагрузок, что ведёт к сокращению объёма двигательной активности и, как следствие снижению мышечного тонуса и общей слабости мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении [1].

В этой связи педагогами ДОО ведётся активный поиск педагогических технологий, способствующих формированию, укреплению здоровья дошкольников и поэтому лечебная физкультура в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля.

В нашем детском саду созданы оздоровительные группы, основная направленность которых – добиться к моменту поступления в школу снятия с детей диагноза – «нарушение осанки и плоскостопие», а также приобретение воспитанниками таких качеств и умений, которые будут им полезны в дальнейшем для сохранения и укрепления здоровья.

Целью работы по физическому воспитанию в таких группах является отбор и систематизация различных здоровьесберегающих средств, способствующих формированию мышечного корсета ребёнка и свода стопы, внедрение в коррекционную работу инструктора по физической культуре лечебной гимнастики для своевременного и эффективного устранения (имеющегося патологического и предпатологического состояния) на ранних этапах формирования нарушений осанки и плоскостопия.

В качестве основных задач выдвигаются :

- охрана и укрепление здоровья детей;
- обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными возможностями и состоянием здоровья ребёнка;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни ребёнка.

После медицинского осмотра по скрининг-программе которая включает: анкетный тест-опрос родителей, оценку физического развития детей по специальной таблице, оценку опорно-двигательного аппарата, составляется план индивидуально-оздоровительной работы и лечебной физкультуры проводимой в режиме дня.

Основной особенностью лечебной физкультуры является выполнение физических упражнений в игровой и танцевальной форме. С давних пор

ритмику используют как эффективное лечебное средство, задача которого состоит в том, чтобы с помощью физических упражнений под музыку стимулировать выполнение коррекционных задач, так как именно музыка является катализатором всех двигательных актов.

В предлагаемой системе коррекционно-оздоровительной работы была разработана модель комплексной оздоровительной работы с детьми; составлены комплексы для вводного, основного и заключительного периода курса ЛФК; апробирована система работы по лечебной физкультуре. В перспективный план работы на год по специально организованному обучению детей помимо традиционных форм проведения физкультурных занятий включены специально организованные занятия по лечебной физкультуре, учитывающие специфику нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.

С целью повышения интереса детей к занятиям ЛФК, в нашем дошкольном учреждении используются следующие формы оздоровительно-развивающей работы с детьми : утренняя гимнастика с элементами оздоровительных игр, степ-аэробика, музыкально-ритмические оздоровительные игры, фитбол-гимнастика, игровая ритмика, профилактическая гимнастика, ортопедические минутки, коррекционные занятия с детьми по профилактике нарушения осанки и по профилактике плоскостопия, двигательная гимнастика, зрительная гимнастика, пальчиковая гимнастика.

Физические упражнения – являются ведущим средством устранения нарушений осанки. Они используются при всех видах нарушений осанки и вызывают улучшение кровообращения и дыхания, трофические процессы. Общеразвивающие упражнения выполняются из различных исходных положений, используются для развития всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться с предметами и без них, а также с использованием тренажёров [2].

Важное значение уделяется дозированию физической нагрузки. Оздоровительную направленность лечебная физкультура приобретает лишь при обеспечении нагрузки на все группы мышц и физиологические системы организма. Основными критериями дозировки при проведении коррекционно-оздоровительных упражнений являются : исходные положения при выполнении упражнений, подбор физических упражнений, количество повторений каждого упражнения, методы выполнения упражнений, продолжительность занятия, моторная плотность.

Исправление дефектов осанки – процесс длительный. Поэтому в оздоровительной группе занятия физкультурой проводятся ежедневно. Из них два раза в неделю - физкультурные занятия, 2 раза в неделю – лечебная физкультура, 1 раз в неделю – занятие на прогулке, состоящее из оздоровительных подвижных игр.

Занятия лечебной физкультурой проводятся курсами, длительность каждого составляет два месяца. В год ребёнок проходит два курса, который подразделяется на три периода: вводный, основной, заключительный. Первый: третья и четвёртая недели сентября – вводный период первого курса, октябрь - основной период, первая и вторая неделя ноября – заключительный период. Второй курс ЛФК начинается со второй половины января (вводный период, февраль – основной период, первая и вторая недели марта – заключительный период.

Методика проведения лечебной физкультуры следует основным методическим принципам: осознанности, доступности, систематичности, последовательности и наглядности. Она показана всем детям, противопоказания имеют лишь временный характер [3].

Для повышения интереса детей к занятиям лечебной гимнастикой используются следующие средства: футбол-гимнастика, степ-аэробика, игровая ритмика, упражнения с различным физкультурным оборудованием, тренажёры, массажёры.

Нарушения осанки напрямую связаны с образовательным процессом. При проведении воспитательно-образовательного процесса напряжение мышц генерируется, у ребёнка наблюдается моторно-закрепощённая статическая поза и поэтому необходимо чаще снимать у детей напряжение, расслабляться. Хорошим средством для снятия напряжения и расслабления являются музыкально-ритмические оздоровительные игры. Оздоровительные игры с традиционным и нестандартным физкультурным оборудованием, массажи различного вида, игровая гимнастика, игровые упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, игры в сухом бассейне.

Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей с нарушениями осанки и плоскостопием является грамотная высокоэффективная организация здоровьесберегающей двигательной среды. Для реализации предложенной системы оздоровления дошкольников сформирована модель предметно-развивающей двигательной среды. Центры здоровья в группах мы дополнили нетрадиционным физкультурным

оборудованием: массажные коврики; корригирующие дорожки различной формы, длины и конфигурации для проведения работы по профилактике плоскостопия; массажёры для улучшения кровообращения; изготовили игры для проведения дыхательной гимнастики; цветные бутылки для проведения общеразвивающих упражнений, развивающих опорно-двигательный аппарат и используемые для проведения различных видов ходьбы и бега; большие и мелкие лечебные мячи, массажные мячи различного размера; эспандеры и массажёры для стоп и верхнего плечевого пояса.

Это разнообразное оборудование используется воспитателями в течение всего дня при проведении индивидуальных занятий, в двигательных паузах, ортопедических минутках, в оздоровительной гимнастике после сна, в самостоятельной деятельности детей, а также при проведении праздников и оздоровительных досугов.

Система оздоровления дошкольников средствами лечебной физкультуры позволила интегрировать в модель комплексной оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения осанки и плоскостопие, совместную деятельность инструктора по физкультуре и воспитателей ДОО, специалистов ГУЗ «Волгоградский областной центр восстановительной медицины и реабилитации № 3», и, что особенно важно родителей. С родителями воспитанников проводятся не только консультации, но и совместные с детьми занятия, тренинги, праздники и досуги, конкурсы семейных стенгазет по теме формирования основ здорового образа жизни.

Для использования в ДОО предложенной оздоровительной системы не требуется дополнительного оборудования и финансирования. Отражением эффективности оздоровления дошкольников средствами лечебной физкультуры являются тенденции к улучшению состояния опорно-двигательного аппарата, повышение уровня физической подготовленности детей. На этом фоне отмечается повышение интереса детей к занятиям физической культурой, повышение интереса родителей к деятельности дошкольного учреждения по оздоровлению методами лечебной физкультуры. Кроме того, значимым для улучшения здоровья детей при реализации предложенной системы оздоровления дошкольников с нарушениями осанки и плоскостопием является увеличение недельного объёма их двигательной активности в связи с ежедневным проведением различных занятий по физической культуре.

Список литературы:

1. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. Практическое пособие. - М. : АРКТИ, 2-2.
2. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Библиотека учителя физической культуры. М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002г.
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).  
М. Гуманит. Изд-во Центр ВЛАДОС, 2001 г.