МАДОУ ЦРР д\с №167 корпус 3 г.Тюмень

«Городской фестиваль Питание и здоровье»

ВОСПИТАТЕЛЬ
I КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ:
РЫБЧИНЧУК ТАТЬЯНА СЕРГЕЕВНА
СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ I
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ :
СКЛЮЕВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

- «О» - тело выпрямлено
- «С» - голова приподнята
- «А» - плечи отведены назад
- «Н» - живот подтянут
- «К» - руки опущены свободно
- «А» - колени выпрямлены

Осанка – это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Актуальность:

Великая ценность каждого человека – это, конечно же, здоровье. **Вырастить ребенка здоровым – это главное стремление родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.**

Болезни позвоночника - одна из *основных* причин ухудшения качества жизни и потери трудоспособности в современном обществе. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Поэтому так важно родителям и педагогам уделять особое внимание осанке детей.

Зададим вопрос: **правильная ли у детей осанка? К сожалению, этот вопрос родители задают слишком поздно. Ребёнок поступает в школу, и тут обнаруживается, что у него есть функциональное нарушение осанки. О чём это говорит? Прежде всего, о том, что родители мало уделяли внимания этому вопросу.**

Правильная осанка **- одно из важных условий правильного функционирования всего организма человека, поэтому с детского возраста необходимо формировать правильную осанку, и при обнаружении её нарушений, активно устранять.**

На сегодняшний день очень много детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки. На фоне этих нарушений развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, кифоз, остеохондроз. … Кроме этого, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности.

Цели и задачи.

Цель: **приобщать детей к здоровому образу жизни через удовлетворение их естественных потребностей в движении и познании, укрепляя свое здоровье, формируя правильную осанку.**

Задачи:

- **Продолжать формировать у детей представления о здоровом образе жизни**
- **Обеспечивать гармоничное физическое развитие, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формировании правильной осанки**
- **Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной активности, интереса и любви к спорту**
- **Привлечение родительской общественности в самостоятельной активности в развитии у детей здорового образа жизни**

Длительность проекта: **один год**

Предметно-развивающая среда **в работе отражается в виде дидактических игр и атрибутов для подвижных игр.**

Для того чтобы предупредить возможные нарушения осанки у дошкольников необходимо:

- во всех группах мебель подбирать по росту детей;
- учитывать посадку ребёнка за столом;
- обращать внимание на позу ребёнка и если она неправильная, попросить изменить её;
- соблюдать двигательный режим;
- вырабатывать осознанное отношение к поддержанию и сохранению правильной осанки у детей;
- особое значение для формирования правильной осанки имеют упражнения, которые выпрямляют позвоночник, расширяют грудную клетку, укрепляют мускулатуру спины и живота .

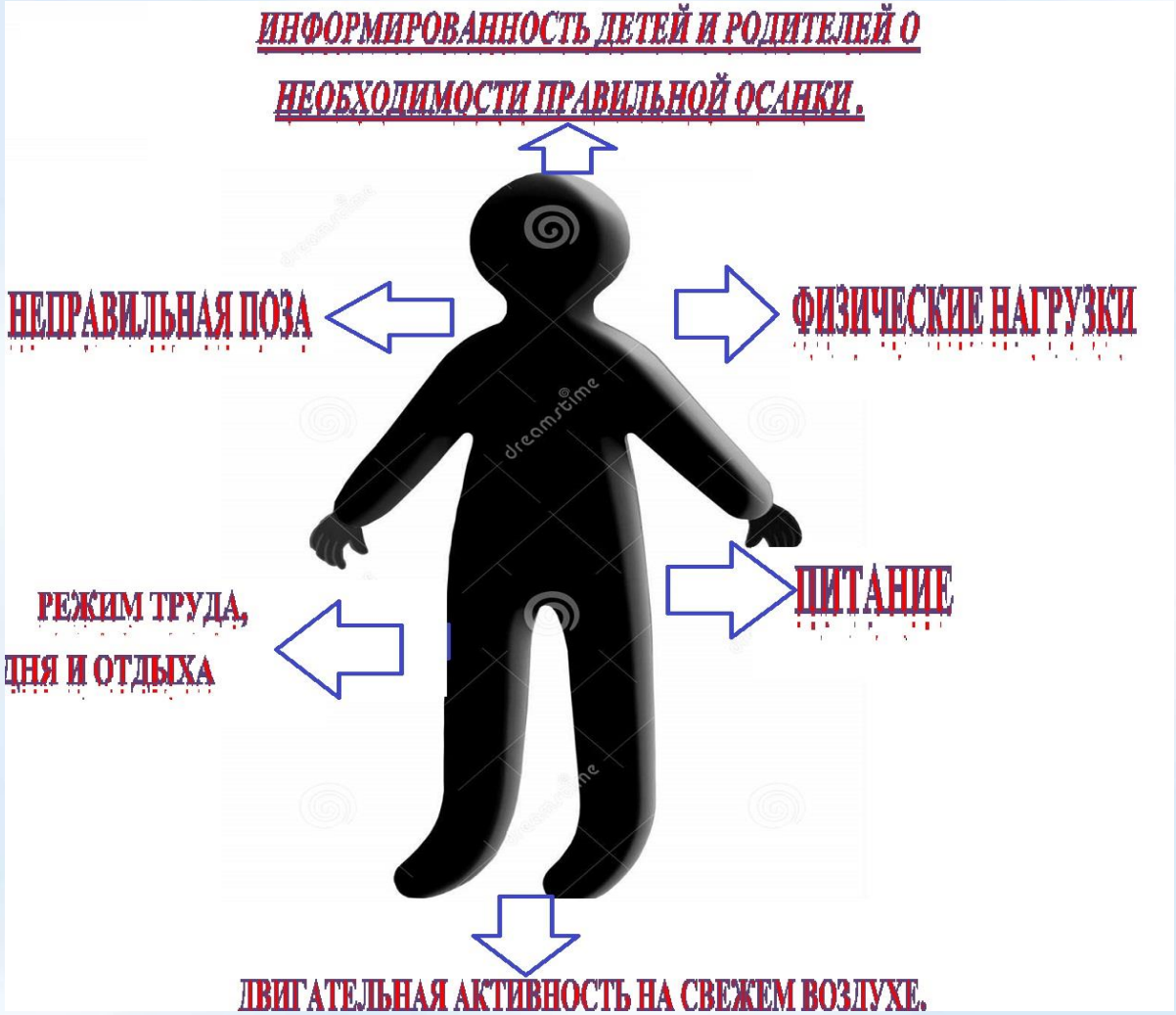


Схема 1. Формы работы , для формирования правильной осанки

Формы работы по укреплению и сохранению правильной осанки:

1. *Информированность детей и родителей о необходимости правильной осанки*

(изготовление игр для детей, памятки родителям, беседы, анкетирование, школы для заботливых родителей, театрализованные постановки с участием детей и родителей)

2. Физические нагрузки

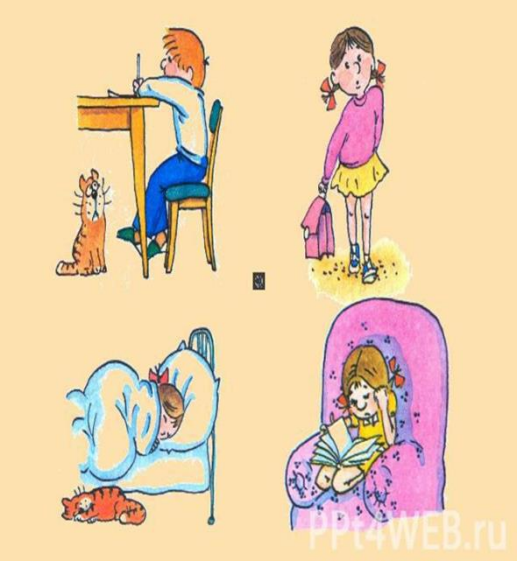
3. Неправильная поза:

при сидении за столом (компьютерным, обеденным), ходьбе, ношении предметов, просмотре ТВ и т.д.

СРАВНИМ

ТАК ПРАВИЛЬНО

ТАК НЕПРАВИЛЬНО



4. Режим труда, дня и отдыха

Необходимо чередовать труд и отдых. Поэтому во время занятий дети выполняют физминутки, которые помогают спине расслабиться и детям отвлечься. А в течении дня дети соблюдают режим дня.

5. Питание.

Концентрированный пробиотический биопродукт
БИОВЕСТИН-А
Продукт кисломолочный обогащенный с м.д.ж. 0,5%
БИОВЕСТИН-А
250 мл
КИСЛЫЕ БИФИДОБАКТЕРИИ
ЖИВЫЕ БИФИДОБАКТЕРИИ
250 мл

6. Двигательная активность на свежем воздухе.

Работа с родителями:

Родители с начала года начали активное участие в проекте. На родительских собраниях проведены беседы. В родительские субботы родители участвовали в эстафете, были участниками сценки про маленькую Бабу Ягу. Вместе с детьми делали физические упражнения с гимнастическими палочками, играли в игры для формирования красивой осанки, принимали участие в флешмобе-зарядке «Не детское время». Участвовали в городских днях здоровья, боролись за призы от Снеговика, помогали изготавливать игры и атрибуты.

Образовательные области – развития:

Физическое развитие

Познавательное развитие

Речевое развитие

Социально-коммуникативное развитие

Художественно-эстетическое развитие

Заключение:

В качестве заключения можно сказать следующее. Наряду с пищей, водой и воздухом наше тело нуждается в **движении** для поддержания энергии и нормальной жизнедеятельности, и, так же как и пища, вода и воздух наши двигательные привычки могут иметь разное качество. Осанка и движения человека формируются и поддерживаются постоянно в течение всей жизни. В повседневной жизни мы каждую секунду обогащаем свой двигательный опыт, совершенствуемся или деградируем. Поэтому крайне важно ответственно подойти к формированию правильной осанки с детства, чтоб правильная осанка стала привычной в жизни при ходьбе, в положении сидя и стоя.

Необходимо обратить внимание на следующее:

С самого рождения мы своим детям строим среду обитания, которая потом помогает им или мешает, и меняет их хотим мы того или нет. Можно позволить телу ребенка — в силу своего пренебрежения или безразличия — осунуться, скрючиться, окостенеть и раздаться вширь. Или же, наоборот, ребенок сможет стоять и двигаться легко, изящно и с достоинством, долго сохранять здоровье и работоспособность, быть успешным в жизни.

Спасибо за внимание!