**Методические рекомендации**

**ПОСТРОЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ПО ЛФК В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА С УЧЕТОМ РЕАЛИЗАЦИИ ГОС ДО**

**Сычева Т.В. – старший воспитатель**

**Слайд 2**

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно , к  числу важнейших причин следует отнести высокий процент  рождаемости  ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

 Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

**Слайд 3**

**Оздоровительная работа в МДОУ осуществляется по таким направлениям:**

****

**Слайд 4**

Для организации занятий ЛФК в нашем МДОУ оснащен соответствующим спортивным инвентарем: гимнастическими скамейками, шведскими стенками, гимнастическими палками, кольцами, фитболами, волейбольными и баскетбольными мячами, и другим оборудованием. В помещении должна быть достаточная освещенность и вентиляция; чтобы при этом температура воздуха была 18-20° С. Особые гигиенические требования предъявляются к одежде занимающихся во время проведения занятий ЛФК. Одежда наших детей быть по-максимуму свободна, не сковывает движений.

 На основании заключений специалистов формируются группы детей с диагнозами и проводятся занятия лечебной физкультуры с детьми, имеющими нарушение осанки, плоскостопие. .

Слайд 5

Массаж проводится 2 раза в год

по показаниям массаж мышц спины, стопы.

**Слайд 6**

**Главная цель ЛФК**

-оздоровление подрастающего поколения;

-создание условий для охраны   укрепления здоровья детей;

-формирование ценностного отношения детей  к здоровью и здоровому образу жизни;

-профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей через лечебно-коррегирующую гимнастику.

**Слайд 7**

Задачи ЛФК

укрепление ослабленных мышц туловища;

-увеличение подвижности позвоночника;

-коррекция имеющегося дефекта осанки;

-укрепление мышц брюшного пресса;

-укрепление мышц, формирующих мышечный корсет.

Профилактика и устранение нарушений осанки-процесс длительный, требующий от ребёнка осознанного отношения и активного участия. Ребёнку необходимо многократно объяснять и показывать, что такое правильная осанка, что необходимо делать для её поддержания. Основой лечения нарушений осанки, особенно начальной степени, является общая тренировка мышц ослабленного ребёнка.

Слайд 8

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛФК ДЛЯ ДЕТЕЙ

Формы лечебной физкультуры для детей отличаются выраженной игровой составляющей и использованием имитационных движений.

Программа занятий подбирается сестрой медицинской или инструктором по лечебной физкультуре исходя из возраста ребенка, уровня его развития, специфики психики и моторики.

Слайд 9

Методы ЛФК

Особенностью ЛФК для детей является соединение лечебного и обще оздоровительного влияния на организм ребенка. Лечебная физкультура включает в себя такие методы, как лечебный массаж, подвижные игры, физические упражнения, лечебные положения тела, занятия на тренажерах, трудотерапия, также существенное значение имеют природные факторы внешней среды (вода, солнце, воздух).

Слайд 10

Занятия ЛФК воспитают в ребёнке:

ощущение собственной мышечной силы;

являются профилактикой возможных травм;

способствуют развитию интеллекта;

помогают преодолевать стрессовые ситуации;

укрепляют иммунитет, препятствуют развитию болезни;

приучают к регулярной физической нагрузке.

Лечебная физкультура показана при большинстве детских заболеваний, как эффективное и доступное безмедикаментозное средство лечения, но в нашем учреждении применяется как профилактическое и коррекционного средство при нарушениях опорно-двигательного аппарата..

ЛФК практикуется при лечении гипотрофии, рахита, ревматизма и множества других заболеваний.

Лечебная физкультура проводится на занятиях ( в организованной деятельности), учитывается диагноз и состояние ребёнка, проводятся строго дозированные упражнения для мышечных групп и мелких суставов, дыхательные и общеукрепляющие; физические упражнения укрепляют сердечную мышцу, предупреждая осложнения со стороны

Лечебная гимнастика предотвращает возникновение заболеваний, лечит их быстро, эффективно, не допуская развития хронических форм патологических состояний.

Слайд 11

Структура организованной образовательной деятельности по ЛФК

1 часть вводная:

Бег, ходьба, передвижения;

Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

2 часть:

Общеразвивающие упражнения для профилактики нарушений ОДА:

Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;

Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:

в положении стоя;

в положении сидя;

в положении лежа на спине и животе;

упражнения в положении стоя на четвереньках;

Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

3 часть заключительная:

Упражнения на расслабление;

Дыхательные упражнения

**Слайд 12**

**Методы и формы организации занятий:**

-словесное объяснение;

-показ выполнения;

-игровая форма;

-целесообразное использование оборудования;

-использование музыкального сопровождения;

-использование повторной наглядной и словесной инструкции.

 Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы использую различные виды ходьбы: по дорожкам здоровья, ребристым дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Продолжительность занятий, согласно Программе:

2 младшая группа – 15минут – 1 занятие в неделю

Средняя группа: 20 минут – 1 занятие в неделю

Старшая группа: 25 минут – 2 занятия в неделю

Подготовительная группа – 2 занятия в неделю

Слайд 13

Нагрузка на занятиях ЛФК осуществляется с учетом возраста показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Слайд 14

Организационно- методические рекомендации.

         Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Физическая нагрузка на уроке ЛФК дозируется и зависит от:

      - подбора физических  упражнений (от простого к сложному),

-продолжительности физических упражнений,

-числа повторений,

-выбора исходных положений,

-темпа движений (на счет 1-4),

-амплитуды движений,

-степени усилия,

-точности,

-сложности,

-ритма,

-количества отвлекающих упражнений,

-эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей.

Слайд 15

ЛФК упражнения для детей дошкольного возраста (3-6 лет)

В качестве примерного комплекса ЛФК можно использовать предложенные ниже упражнения для детей среднего дошкольного возраста (3-6 лет) и направлены на коррекцию осанки.

 Упражнение № 1. Ребенок ложится на спину, держа в вытянутых руках на уровне груди гимнастическую палку. Необходимо поднять обе ноги и перебросить их через палку, после чего таким же способом принять исходное положение. Упражнение необходимо повторить не менее пятнадцати раз.

 Упражнение № 2. Попросите ребенка принять исходное положение – лежа на спине, сомкнутые ноги подняты вверх. После этого предложите ногами нарисовать в воздухе то, что несет муравей, при этом он должен указывать, что именно несет муравей, куда он направляется, быстро ли он ползет и т.д. Это упражнение можно выполнить один раз.

Слайд 16

Упражнение № 3. Для выполнения этого упражнения ребенку необходимо лечь на живот. Не касаясь руками пола, он должен совершать плавательные движения. Вы можете предложить ему изобразить различные ситуации, к примеру: «Собачке необходимо переплыть речку, чтобы попасть в гости к другу, живущему на противоположном берегу. К вечеру собачка решила вернуться обратно домой». Это упражнение необходимо выполнять максимально долго, пока ребенок не устанет.

 Упражнение № 4. Это упражнение начинается с ходьбы ребенка по кругу вначале на пяточках («Зайчик идет через лужу»), после этого – на носочках («Зайчик тихо-тихо крадется, стараясь не разбудить лису»). В каждом положении необходимо пройти по одному кругу.

Слаййд 17

Залог хорошего занятия

. Прием пищи должен быть не менее, чем за 1,5 часа до занятия.

2. Ребенок должен быть здоров и в хорошем настроении.

3. Делайте упражнения под весёлую, ритмичную музыку.

5. Проветрите комнату и оденьте детей в легкую удобную одежду.

6. Заниматься лучше на коврике для фитнесса.

7. Чтобы ребенок охотно делал лечебную физкультуру, – добавьте «сюжет» каждому упражнению.

Слайд 18

Вывод:

лечебная физкультура:

 • может влиять на скорость выздоровления человека за счет повышения активности обмена веществ и других процессов в организме;

• может использоваться как в качестве самостоятельно метода восстановления после болезни, так и в комплексе с другими методами;

 • может использоваться для профилактики различных заболеваний, лечения их, а также реабилитации человека после выздоровления;

 • является естественным для организма способом оздоровления, ведь все мы помним фразу: «Движение - это жизнь!».

Слайд 19

«Детство - это цветущий луг, залитый солнцем, по которому бежишь без оглядки к далекому горизонту. И как важно, чтобы рядом с тобой был любящий, опытный проводник!»

А. Баркан

Литература:

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ

Сфера, 2008

2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.

3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева/.- Москва, 2006.

4.Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. / О.В.Козырева.// Дошкольное воспитание.- 1998. - № 12 с: 49.