



129226, Москва,
ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

8 (495) 656-72-05
8 (495) 656-75-05

edu@tc-sfera.ru

Вебинар центра образования Сфера

Общеразвивающие упражнения в профилактической работе с дошкольниками в ДОО и семье

05.08.2021

Спикер вебинара



Чугайнова Оксана Геннадьевна

Главный редактор журнала
«Управление ДОУ», «Методист
ДОУ»,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
дошкольного образования МПГУ г.
Москва



Подписные издания

Оформи подписку на журналы «Управление ДОУ» и «Методист ДОУ» на сайте

sfera-podpiska.ru



Формат вебинара

Продолжительность выступления – 60 минут

Ответы на вопросы – до 30 минут

Вопросы – задавайте в чате вебинара

Видеозапись – будет, отправим всем участникам вебинара в течение 5 дней. Кроме того, она будет всегда доступна на нашем портале tc-sfera.ru

Сертификат – предусмотрен, цена 300 руб.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ на ссылки под презентацией во время трансляции! Переходите по ним, там самая актуальная информация.

Можно ли предупредить нарушения ОДА? Как и когда это лучше сделать?

Нарушения ОДА можно предупредить, если:

- своевременно обеспечить профилактику,
- создать условия для оптимальной двигательной активности,
- обеспечить систему работы и взаимодействие ДОО и семьи



Задачи профилактической работы



- организация санитарно-просветительской работы по обеспечению необходимой информацией о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья детей и родителей;
- создание условий для приобщения к здоровому образу жизни детей и родителей в детском саду и семье;
- обеспечение специальных профилактических мер по поддержанию иммунитета, предупреждению стрессов, заболеваемости, травматизма, нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата.

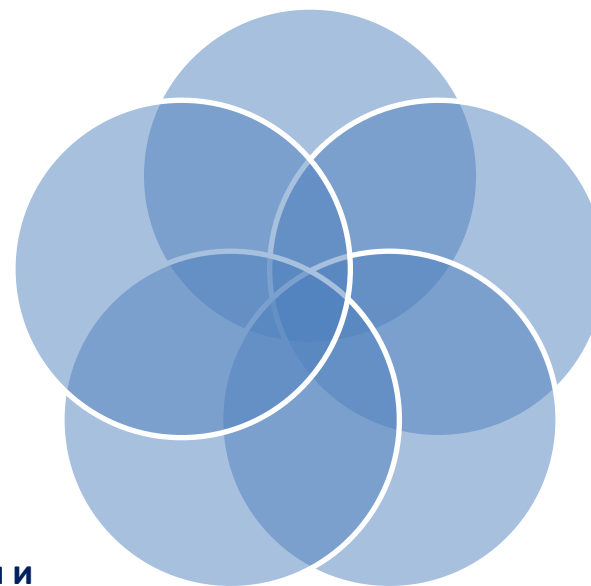
Направления профилактической работы в ДОО



Профилактика
травматизма

Профилактика
нарушений ОДА

Профилактика
простудных
заболеваний



Профилактика
нарушений зрения и
слуха

Профилактика ПЭН

Профилактика проблем ОДА направлена на предупреждение

Нарушений и болезней
позвоночника, конечностей,
суставов

Нарушений свода стопы

Условия

- ✓ Соблюдение санитарных и гигиенических норм и требований
 - ✓ Правильное питание
 - ✓ Соблюдение двигательного режима
 - ✓ Профилактические упражнения

Как решить проблему?

Профилактические упражнения



Профилактика нарушений свода стопы:

Упражнения с предметами
Ходьба по различным поверхностям
Упражнение для подвижности суставов

Формы работы

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия
Физкультурные минутки и паузы
Секционные (кружковые) занятия дополнительного образования детей

Профилактика нарушений осанки:

Упражнения партерной гимнастики
Упражнение с предметами
Силовые упражнения для гибкости и силы мышц спины

Какие средства эффективны, а какие нет?

- нужно выполнять как можно больше упражнений на гибкость позвоночника;
- профилактика нарушений ОДА - забота семьи, а не детского сада;
- обязательно заниматься физкультурой босиком;
- гимнастика в постели после дневного сна - это отличное средство профилактики;
- «дорожки здоровья» - это всегда полезно;
- выполнять висы – очень полезно для позвоночника;
- нарушения ОДА грозит детям с лишним весом;
- растяжка и осанка - это для девочек;
- читать, рисовать можно только сидя за столом.

- нужно выполнять силовые упражнения в сочетании с упражнениями на гибкость и растяжение мышц;
- детский сад имеет больше возможностей для профилактики нарушений ОДА;
- выполнять ОВД босиком опасно;
- выполнять упражнения лежа в постели – это вредно;
- дошкольникам нельзя выполнять висы, прогибы назад стоя и ряд других упражнений;
- «дорожки здоровья» должны быть правильными,
- упражнения на растяжку предотвращают травмы;
- нужно обеспечить смену положений тела, избегать долгого положения сидя и стоя.

Проблема

Как предупредить нарушения ОДА эффективно и безопасно?



Принципы подбора упражнений

упражнения на гибкость чередуются с упражнениями на силу

силовые упражнения чередуются с упражнениями на расслабление мышц

разные исходные положения обеспечивают разную нагрузку

упражнения требующие координации, чередуются с простыми

упражнения на прогиб позвоночника назад в чередовании с прогибом вперед

Не все упражнения можно выполнять детям дошкольного возраста.

Запрещенными и ограниченными к применению в ДОО являются следующие упражнения.		
Упражнение	Причина ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков	Наклоны вперед, в стороны, повороты
<i>Наклоны головы назад</i>		<i>Замена отсутствует</i>
<i>Стойка на голове</i>		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Чрезмерное вытягивание шеи		
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
<i>Кувырок вперед</i>	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	<i>Замена отсутствует</i>
Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
Прогиб в поясничном отделе из положения, лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на пояс
<i>Висы более 5 сек</i>	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	<i>Замена отсутствует</i>
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, неформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Неформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)

Чего боятся взрослые?

Дети будут иметь нарушения опорно-двигательного аппарата, которые в школе еще больше усугубятся, а лечить их будет сложно



Что может детский сад?



ДЕТСКИЙ САД

- методически грамотно подобрать упражнения и спланировать комплекс
- обеспечить регулярность и систематичность занятий
- обеспечить выполнение под контролем специалиста и в коллективе сверстников
- обеспечить необходимым оборудованием
- поддерживать двигательную активность на необходимом уровне за счет: коллективных подвижных игр, динамических пауз, чередования нагрузок и отдыха, рационального режима дня

СЕМЬЯ

- выполнять упражнения по рекомендации педагогов дома
- организовать рабочее место ребенка и способствовать формированию привычки держать осанку
- обеспечить мотивацию, понимание ребенком необходимости выполнять упражнения в детском саду и дома
- обеспечить дополнительные занятия физкультурой, если необходимо
- поддерживать двигательную активность в течение дня и дозировать умственную и физическую нагрузку

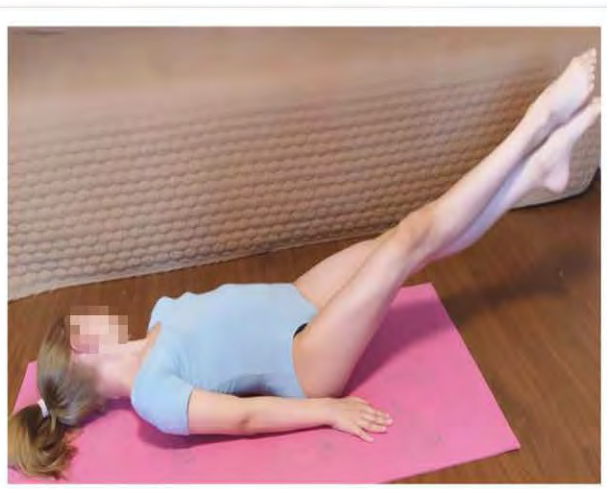
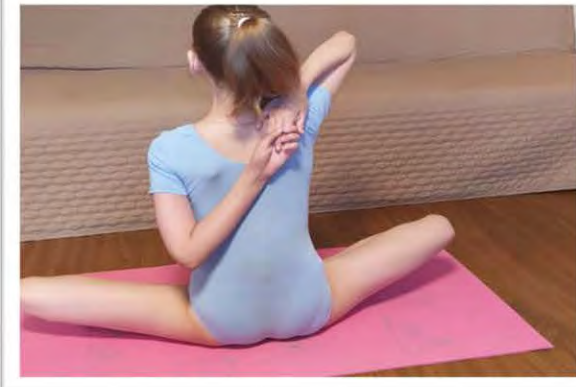
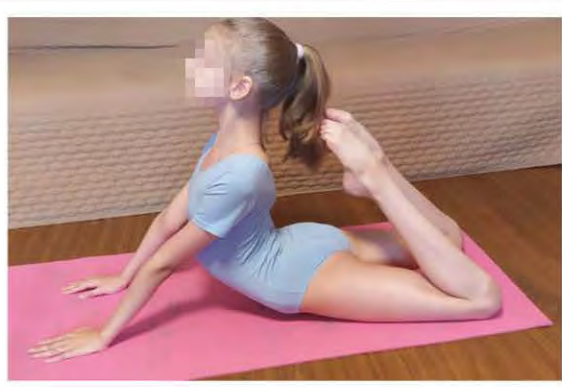
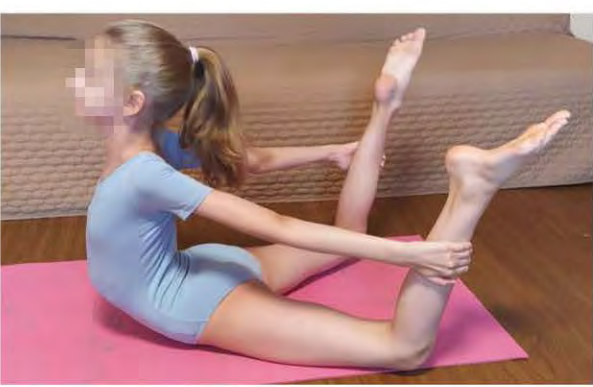
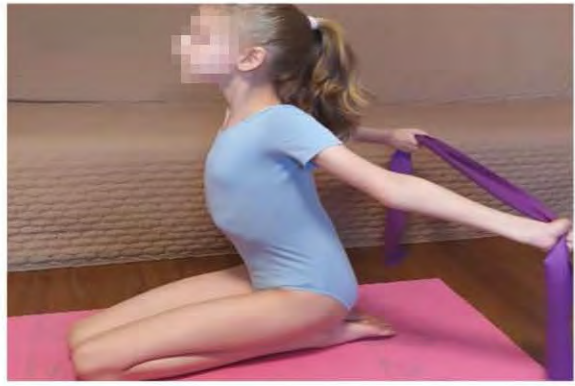


Требования к подбору упражнений и составлению комплексов

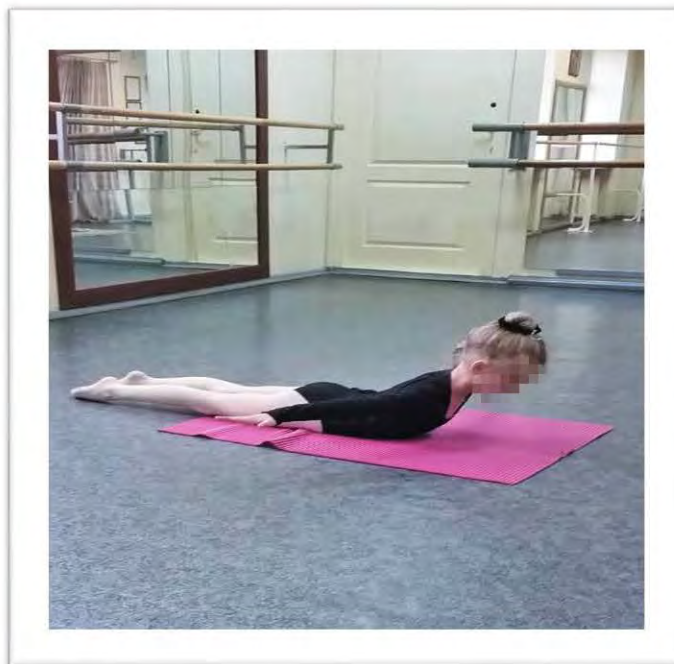
Давайте разберемся, как это сделать правильно?



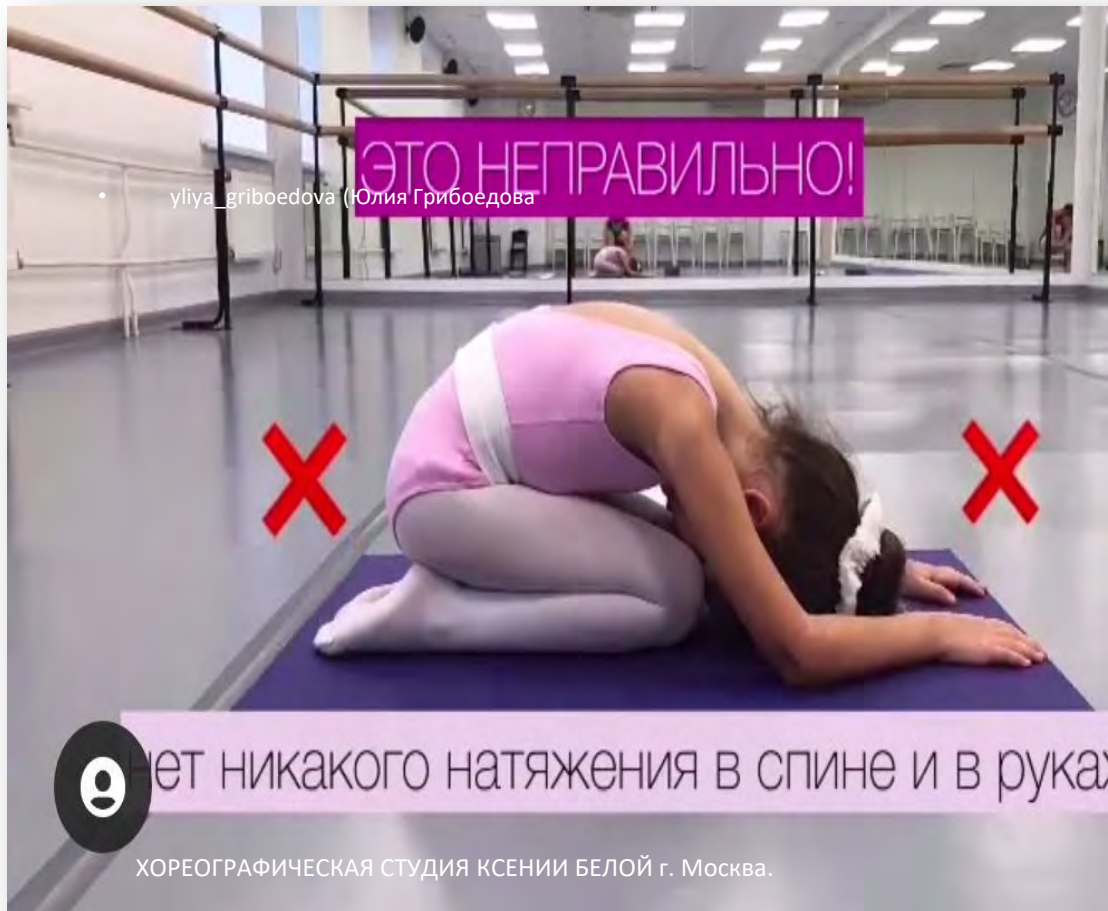
Упражнения



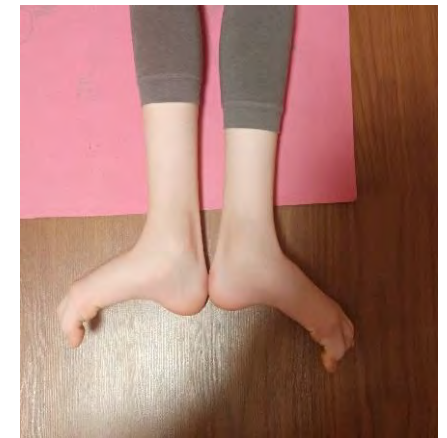
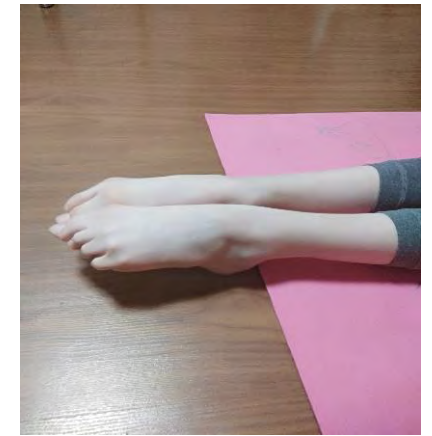
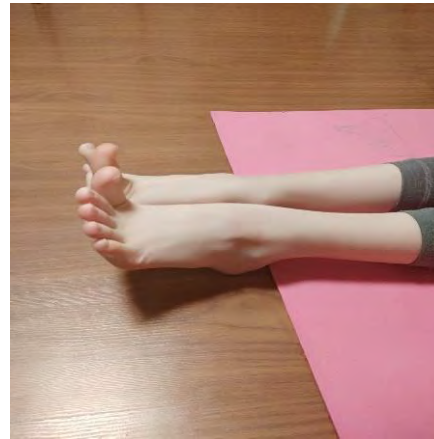
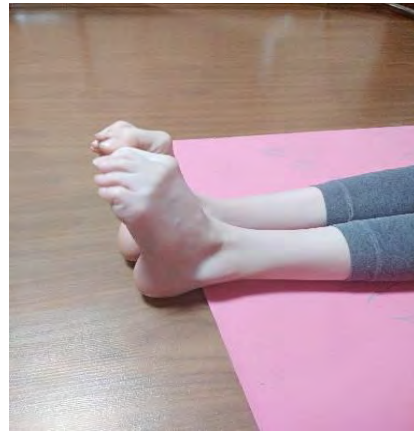
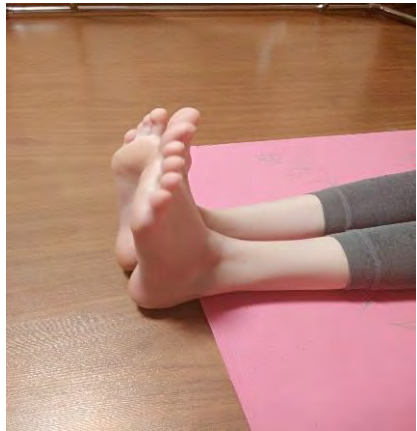
Особенности выполнения



Особенности выполнения



Упражнения



Профилактика нарушений свода стопы



Усложнение за счет:

- Дозировки (4,6,8,10).
- Темпа выполнения (зависит от характера движения).
- Комбинации движений (изолированно или в сочетании).
- Изменения исходных положений и условий выполнения
- Использования оборудования (палки обручи, резинка),
- Длительности пауз и их содержания (пассивный или активный отдых).
- Музыкального сопровождения.
- Координационной сложности упражнений.

Рекомендации для правильного выполнения упражнений:

- прежде чем выполнять упражнения с большей амплитудой, необходимо разогреть мышцы,
- тянуться необходимо на выдохе и медленно, пружинистыми движениями 3-5 пружинистых движения,
- достигнув максимальной возможной амплитуды задержаться от 10-20 секунд.
- если на следующий день после занятия появляется боль в мышцах, которые подверглись растягиванию, то это свидетельствует о повышенной нагрузке, которую нужно снизить,
- при выполнении упражнений, развивающих гибкость, необходимо добиваться предельной (но не запредельной) в данном задании амплитуды движений, которая должна повышаться со временем.

Рекомендации для правильного выполнения упражнений:

- вытягивание стопы сочетается с ее сокращением в процессе ходьбы и из положения сидя, лежа(на носках, на пятках);
- обращать внимание на положение стопы в процессе естественной ходьбы;
- массажные дорожки необходимо чередовать с учетом их поверхности (контрастные);
- разминать не только свод стопы, но и пальцы ног;
- учитывать, что дошкольнику сложно одновременно тянуть колени и стопу.
- силовые упражнения сочетаются с упражнениями на растяжение мышц;
- в силовых упражнениях должны работать разные группы мышц, но не должно быть «лишних»;
- нельзя задерживать дыхание при выполнении, напряжение на вздохе;
- в комплексе для старших дошкольников не более двух-трех упражнений на силу.

Результат к которому мы стремимся

- Чтобы дети имели здоровый опорно-двигательный аппарат и сохранили его на долгие годы
- Понимали необходимость заботиться о своем здоровье
 - Ввели здоровый образ жизни



ЭТО ВОЗМОЖНО, ПОТОМУ ЧТО...

- детский сад справляется с этой задачей, так как располагает всем необходимым оборудованием, имеет подготовленный персонал,
 - есть возможность организовать двигательную деятельность,
- семья готова поддержать и взять на себя заботу о своевременной профилактике



Формула здоровья

Здоровый ОДА

Правильное
питание

Оптимальная
двигательная
активность и
режим дня

Своевременная
профилактика
нарушений и
травматизма

Осознанное
отношение к
здоровью



Подписные издания

Оформи подписку на журналы «Управление ДОУ» и «Методист ДОУ» на сайте

sfera-podpiska.ru



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3



+7 (495) 656-75-05



www.tc-sfera.ru

До новых встреч!

