

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 77» г. Ярославль

Самообразование

Тема: Методика формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений у дошкольников

Инструктор по физической культуре: Кочешкова Наталья Солиджановна,
молодой специалист,
стаж педагогической деятельности: **2 года**

г. Ярославль, 2022-2023г

План работы по самообразованию

Тема: **Методика формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений у дошкольников**

Актуальность темы.

За последние годы все чаще отмечаются случаи возникновения отклонений в системе опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста, поэтому для углубленной работы я выбрала тему «Методика формирования правильной осанки и профилактики ее нарушения у дошкольников». Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием и другими видами нарушений осанки.

Причины этого самые разнообразные, исследователи объясняют этот феномен многими факторами: от неправильной позы при стоянии и сидении до генетических факторов; высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальный и более поздние периоды развития ребенка, ограничение двигательной активности, ухудшение экологической обстановки, в том числе и занятости родителей. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелета мышц и позвоночника ребенка.

Нарушения в опорно-двигательном аппарате возникают, как правило, у физически слабых и не занимающихся физическими упражнениями детей. С физиологической точки зрения данные нарушения рассматриваются, как динамический стереотип, который приобретает в течение индивидуального развития и воспитания.

Считаю, что основным и лучшим средством формирования правильной осанки, коррекции её нарушений, а также профилактики являются физические и гимнастические упражнения, проводимые в игровой форме, а также, безусловно, занятия физической культурой.

Профилактика правильной осанки обеспечивают оптимальные условия для нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в целом. Поэтому я выбрала направление – профилактическая и оздоровительная деятельность,

способствующая укреплению «мышечного корсета» опорно-двигательного аппарата, главным приоритетом которой является формирование у дошкольников умения дифференцировать ощущения положения отдельных частей тела, контролировать степень напряжения и расслабления мышц в покое и движении.

Дошкольный возраст _ это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования личности.

Цель: Повысить профессиональную квалификацию по методике формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений у дошкольников

Задачи:

- Изучить литературу по оздоровительно-коррекционной работе с детьми дошкольного возраста по теме самообразования;
- разработать план работы с детьми на год;
- подобрать демонстрационный и раздаточный материал для проведения занятий
- разработать и оформить в виде консультаций материалы для родителей;
- привлечь родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

Ожидаемые результаты:

- повышение профессионального уровня педагога;
- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;
- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей.
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью.

Этапы и сроки работы

Этапы работы по самообразованию	Деятельность педагога	Сроки выполнения работы
1 этап – организационный	1. Изучение методической литературы по теме 2. Наличие литературы по изучаемой теме, пополнение методической копилки	Постоянно
	3. Изготовление пособий для проведения, комплексов ЛФК, утренней гимнастики, гимнастики пробуждения, физкультурных занятий, для использования в свободной деятельности детей	Ноябрь-февраль
	4. Подборка игр и игровых упражнений по изучаемой теме	Март-апрель

<p>2 этап – основной</p>	<p>Работа с детьми</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни Анализ показателей заболеваемости, уровней физического развития 2. Проведение упражнений ЛФК, закаливающих мероприятий, гимнастики пробуждения, динамических пауз физкультурных занятий с использованием упражнений ЛФК 3. Создание комплекта демонстрационного и раздаточного материала для занятий 4. Проведение «Недели здоровья» 5. Беседы с детьми о ЗОЖ. 5. Проведение физкультурных досугов «День мяча», «Я играю с обручем» 6. Разучивание с детьми пословиц, загадок о здоровье, о спорте, ЗОЖ 	<p>постоянно конец года</p> <p>Постоянно</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>постоянно</p> <p>Март, апрель</p> <p>Периодически в течение года</p>
------------------------------	--	--

	<p>Работа с родителями</p> <p>1. Изготовление информационных листов о здоровом образе жизни Вывешивание информационных листов в уголке для родителей</p> <p>2. Проведение консультаций о пользе профилактических мероприятий, по предупреждению плоскостопия и нарушения осанки для детей</p> <p>3. Проведение мастер-класса «Правильная осанка»</p> <p>Работа с педагогами</p> <p>1. Консультация для педагогов на тему: «Профилактика нарушений осанки и свода стопы у детей дошкольного возраста»</p>	<p>Периодически в течение года</p> <p>Раз в полугодие</p> <p>май</p> <p>Январь</p>
<p>3 этап – заключительный</p>	<p>1. Обобщение результатов работы по теме на собрании педагог</p>	<p>Май</p>