

5. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года : Указ Президента РФ от 07 мая 2024 г. № 309 // Банк-документов Президента РФ.— URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/50542> (дата обращения: 03.01.2025).

6. Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования : приказ М-ва прос. РФ от 25 нояб. 2022 г. № 1028 // Банк документов М-ва прос. РФ. — URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/0e6ad380fc69dd72b6065672830540ac/> (дата обращения: 03.01.2025).

УДК 373.2

Волк Елена Арсеньевна

*Государственное учреждение образования «Детский сад № 23 г. Лиды», г. Лиды,
Республика Беларусь, sad23@lida.edu.by*

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ВОСПИТАННИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

В статье описывается опыт работы воспитателя дошкольного образования по профилактике нарушения зрения и опорно-двигательного аппарата. Раскрыты приёмы работы с детьми дошкольного возраста, особенности организации развивающей среды.

Ключевые слова: профилактика; игра; здоровье.

Volk Elena Arsenievna

*State Educational Institution “Kindergarten No 23, Lida”, Lida,
Republic of Belarus, sad23@lida.edu.by*

ORGANIZATION OF PREVENTION OF VISUAL AND MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN PUPILS OF EDUCATIONAL INSTITUTION

The article describes the experience of a preschool teacher in the prevention of visual and musculoskeletal disorders. The methods of working with preschool children, the peculiarities of the organization of the developing environment are revealed.

Key words: prevention; play; health.

Введение. В настоящее время, когда интенсивно развиваются информационные технологии, организм детей подвергается огромному воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры — ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей дошкольного возраста. Поэтому профилактическая работа выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности в учреждении дошкольного образования [1].

Основная часть. Гимнастика для глаз — это один из приёмов оздоровления детей, относится к здоровьесберегающим технологиям. Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников, предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата. Разные виды гимнастик:

1. С предметами (например, работа с расположенными на стенах карточками, на которых нарисованы мелкие силуэтные изображения предметов, цифры, геометрические фигуры и т. д.). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку.

2. Без атрибутов (предметы и плакаты не используются, только словесные указания).

3. Использованием специальных полей (изображаются какие-либо цветные фигуры: овал, восьмёрка, волна, спираль, ромб и т. д.) или причудливо перекрещённые линии разных цветов. Этот плакат размещают выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене). Дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом, каждому упражнению придаю игровой или творческий характер (на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в «путешествие»).

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определённым дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы. В своей работе использую такие игровые упражнения, как «Чи глаза тебе помогут?», «Вижу я, видишь ты», «Рисование носом».

Организуя предметную развивающую среду, используются благоприятные цвета для оформления, не перенасыщая её игрушками. В развивающей среде группы есть игры и пособия, которые способствуют улучшению зрения и активизации зрительных функций:

— на развитие сохранных анализаторов (тактильное, слуховое восприятие) «Мир вокруг нас в звуках», «Угадай на вкус», «Волшебная вода», «Узнай по запаху»;

- на развитие мелкой моторики «Сложи птицу», шнуровка-фрукты, прищепки-потеряшки;
- на развитие зрительно-моторной координации «Закати шарик», «Попади в цель», игры-маталочки, кольцеброс;
- на развитие системы сенсорных эталонов (восприятие цвета, формы, величины) «Подбери пару», «Спрячь зайку», «Найди предметы длинные и короткие»;
- на ориентировку в пространстве «Что изменилось у куклы в комнате?», «Чем отличается расположение игрушек?», «Что изменилось?» и др.

С целью предупреждения напряжения глазных мышц, важно ограничивать время игр, способствующих пристальному смотрению (мозаики, головоломки, настольные игры). С этой целью используются игрушки, которые прыгают, вертятся, катятся и двигаются: мячи разных размеров, машинки, игрушки с пультом управления и другие. Особое внимание обращается на правильное рассаживание детей при рассматривании объектов. В группе есть дети с нарушением зрения, их рассаживают по центру так, чтобы объект восприятия находился в условиях лучшего видения. Занятия за столом обязательно чередуются с активными играми, так как любая двигательная активность помогает глазам лучше работать. В свободное время предлагается детям больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. В перерывах между занятиями предоставляется детям возможность походить, сделать несколько физкультурных упражнений, посмотреть в окно вдаль. Во время организации подвижных игр, физкультурной деятельности обращается внимание на ограничения по физической нагрузке, так как детям с нарушением зрения противопоказаны резкие и длительные наклоны головы и туловища, подъём тяжестей, сотрясения тела.

Важным направлением профилактической работы является работа с родителями, воспитание сознательного отношения у детей и их родителей к вопросам лечения, охраны, профилактики нарушения зрения. Она реализуется посредством приучения детей раннего возраста к гигиеническому уходу за глазами, очками; воспитания адекватного отношения к своим зрительным возможностям. С этой целью проведены консультации «Какие продукты полезны для зрения в детском возрасте?», «Дети и компьютер», «Зрение и здоровье», «Гимнастика для глаз»; мастер-класс для родителей «Тренажёры для глаз своими руками»; изготовлен буклет «Профилактика зрения у дошкольников».

В последнее время увеличилось число детей с патологией опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие). Для правильного формирования костно-мышечной системы большое внимание уделяется общему физическому развитию ребёнка. В группе созданы условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребёнка. На протяжении дня поддерживается оптимальный двигательный режим: зарядка, физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, самомассаж, упражнения после сна. Формирование у детей желания быть здоровыми начинается с бесед об осанке, какая осанка считается правильной, как важно корректировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. На занятиях напоминает детям, как правильно принимать основные исходные положения, лёжа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В игровой форме дети знакомятся со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети закрепляют в сюжетно-ролевых играх, самостоятельной деятельности.

Одна из многих игр по профилактике нарушения осанки — это «Тише едешь, дальше будешь». Ход игры — построение детей в шеренгу, мешочек с песком на голове, выполняя задания дойти до ориентира, не уронив мешок, голову и спину держать прямо. Задания: «Наклон туловища вперёд», «Цапля», «Лодочка» (лёжа на животе), «Самолётик» (сидя, руки в стороны, прямые ноги подняты вперёд и т. д.). Дети легко выполняют упражнения «Скрепка», «Йога», способствующие растяжению грудных мышц, мышц плечевого пояса, укреплению мышцы спины между лопаток. Во второй половине дня проводятся мероприятия для укрепления мышечной системы, навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия. После сна дети занимаются босохождением. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаляющее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы выполняют различные виды ходьбы по «Тропе здоровья», прокатывание стопой теннисного мяча, подъем пальцами ног каштанов, сминание пальцами ног газеты. При ходьбе босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идёт профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

Особое внимание уделяется правильной организации рабочего места для детей. В системе проводится рассаживание детей за столами два раза в год, а при необходимости производится корректировка, для того, чтобы антропометрические данные соответствовали группе мебели. В группе имеется физкультурный уголок для совместной и самостоятельной деятельности детей, для организации подвижных игр, который оснащён атрибутами: ленты на кольцах, флажки, султанчики, скакалки, обручи, кольцебросы, мешочки с песком и крупами, мячи резиновые разного размера, игровое пособие «Попади в цель», «Дорожки здоровья», мячики с шипами (массажёр), дорожка для ходьбы «Змея» (из пробок). Атрибуты для коррекции зрения: схемы зрительно-двигательных проекций. Атрибуты для развития

дыхания: дидактическое пособие «Ветерок в бутылке», тренажёр «Снежинки». Иллюстративный материал для ознакомления детей с видами спорта, дидактические игры «Не ошибись», «Что полезно, а что вредно?», «Виды спорта».

С целью совместной работы с родителями по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата проводятся консультации «Игры и упражнения для детей для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата», беседы «Развитие мелкой моторики у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата», «Плавание — эффективное средство коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата»; спортивный праздник «Мама, папа, я — спортивная семья», день открытых дверей для обмена опыта с родителями.

Заключение. Таким образом, для профилактики нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата с воспитанниками необходимо планировать правильное чередование всех видов деятельности, своевременный отдых, достаточную двигательную активность, максимальное пребывание на свежем воздухе, рациональное питание, соблюдение режима дня.

Список цитируемых источников

1. Горелик, Е. А. Современное детство в руках цифровой эпохи: теория, исследование в Арктическом регионе, пути профилактики / Е. А. Горелик // Молодой учёный. — 2021. — № 33 (375). — С. 84—96.

УДК 796

Волчек Мария Викторовна

*Государственное учреждение образования «Городищенский детский сад Барановичского района»,
г. п. Городище, Республика Беларусь, macha.volchek91@mail.ru*

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Данная работа раскрывает основные аспекты организации физической активности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическая активность; двигательная активность.

Volchek Maria Viktorovna

*State Educational Institution “Gorodishchensky kindergarten of the Baranovichi district”,
Gorodishche, Republic of Belarus, macha.volchek91@mail.ru*

ORGANIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN

This work reveals the main aspects of organizing physical activity in preschool children.

Key words: physical activity; motor activity.

Введение. Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. Именно в этот период закладывается фундамент здоровья, развиваются разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребёнок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности. В этот период большое значение имеет физическая активность, которая является неотъемлемой частью гармоничного развития ребёнка.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются привычки и навыки, которые будут сопровождать человека всю жизнь. Основой всестороннего развития ребёнка в первые годы жизни является физическое воспитание. В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и борьба с заболеваемостью. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание необходимо уделять и повышению сопротивляемости организма ребёнка, его способности быстро, без вреда для здоровья, приспосабливаться к изменениям привычных условий. Значительную роль при этом играет использование в целях закаливания естественных сил природы: воздуха, воды, солнечных лучей. Для полноценного физического развития ребёнка также необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии. Двигательная активность удовлетворяет естественную потребность детей в движении и является средством познания окружающего мира.