

# “Машенька”

## “Машенька” спецгрупа №2

для дітей з вадами опорно-рухового апарату «сколіоз»



Фрішніч Наталя Миколаївна Запаринюк Маріанна

# **Михайлівна Манзич Ганна Андріївна**

**вихователь**

**вихователь**

**вихователя**

**помічник**

## **Профілактика та корекція порушень постави**

Існують вікові особливості постави людини від 5-7 до 13-15 років. Діти найчастіше хворіють на сколіоз. Дівчатка, за статистикою, хворіють на нього на 4-5 разів частіше за хлопчиків. Сколіози бувають природженими і набутими, та розвиваються внаслідок змін у хребті, що призводить до порушення функцій нервово-м'язового апарату і деформації всього тулуба. Сколіоз вражає всі органи, а найсерйозніше – кісткову і м'язову системи.

Музика, особливо маршова підвищує загальний тонус і настрій біля гімнастичної стінки, коли діти виконують різної складності коригуючи вправи. Комплекси вправ, дітям з порушеннями постави необхідно проводити щодня з різних положень (сидячи, лежачи). Обов'язково важливим є правильне дихання під час фізичних вправ. Край важливо кілька разів на тиждень займатися плаванням, де стиль «брас» є найкращим для корекції та виправлення постави.

### **Виявлення сколіозу**

1. Асиметрія плечей та лопаток.
2. Різна відстань між лопатками відносно хребта.
3. Різні трикутники під плечима, між руками і тулубом.

### **Корекційно-виховна робота в спецгрупі №2 протягом дня**

1. Ранкова гімнастика, яка включає в себе корегуючи вправи з різних положень з різних положень, а також вправи на дихання.
2. Щоденний контроль за поставою дітей, фіксування постави

і дотримування її протягом дня.

3. Фізкультурні заняття з спеціальними вправами на закріплення м'язового корсету та виправлення постави.
4. Фізкультхвилинки та фізпаузи під час занять, що потребують довготривалого сидіння.
5. Індивідуальні корекційні вправи з дітьми на спеціальних гімнастичних тренажерах.
6. Комплекси вправ після сну, загартовуючи процедури, точковий масаж.
7. Релаксаційні вправи на килимі в положенні лежачи на спині.
8. Вправи на виправлення та профілактики клишоногості.
9. Лікувальне плавання.
10. Робота з батьками про техніку виконання вправ вдома у вихідні дні.

#### **Завдання вихователя, який працює з дітьми хворими на сколіоз**

1. Навчити дітей правильній поставі.
2. Закріпити м'язовий корсет, м'язи спини, живота та плечового поясу.
3. Профілактика клишоногості.
4. Навчити дітей правильному диханню.
5. Тренування гіпотично розтягнутих м'язів.

#### **Оптимальний руховий режим для дітей даної групи:**

- фізкультурні розваги (1-2 рази на місяць, 30-50 хв.);
- фізкультурні свята (2-3- рази на рік, 1 год.);
- дні здоров'я (1 раз на місяць);
- піші переходи (1 раз на тиждень);
- дитячий туризм за межі дитячого садочку (пішки, на санчатах...).

#### **Ведеться робота по загартуванню дітей:**

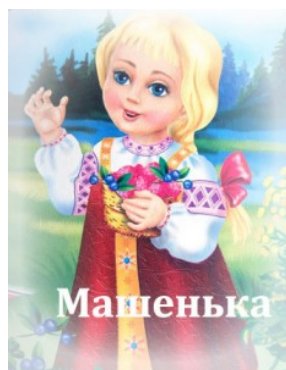
- прогулянки на свіжому повітрі;
- ранковий прийом на вулиці (квітень – жовтень);
- зарядка на свіжому повітрі (квітень – вересень);

- повітряні сонячні ванни у теплу пору року;
- водні процедури (ігри з водою);
- ходіння босоніж на прогулянці (влітку – по траві і піску);
- полоскання горла сольовим розчином (зимові місяці);
- ополіскування рук до ліктя і обличчя холодною водою (влітку);
- ароматерапія;
- точковий масаж;
- вживання в їжу цибулі та часнику (взимку);
- кварцування групи, оброблення носової порожнини оксоциліновою маззю (в період епідемії грипу та ГРВІ);
- формування культурно-гігієнічних навичок.

Медиками садочка проводиться лікувальний масаж (3 рази на рік), електрофорез (за призначенням лікаря).

[Спільний проект вихователів, дітей та батьків Роль прогулянки в розвитку дитини.](#)

[Тут затишно, бо ми сім'я, тому чекаємо у нас!](#)



**Наша  
фотогалерея**