

“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 дотримувannya 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:

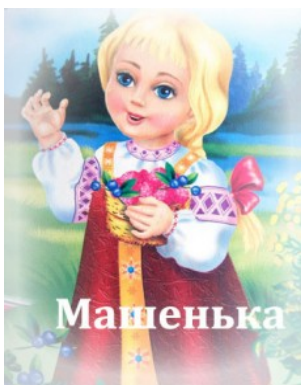
- прогулянки на свіжому повітрі;
- ранковий прийом на вулиці (квітень – жовтень);
- зарядка на свіжому повітрі (квітень – вересень);
- повітряні сонячні ванни у теплу пору року;

- 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**](#)