

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №26 «СОЛНЫШКО»
Г.СВЕТЛОГРАД

**Консультирование родителей
(законных представителей)**

«Профилактика нарушения осанки детей»

**Подготовила воспитатель:
Перепелятникова Т.Н.**

В наше время, мы часто видим детей с вялой осанкой, слегка опущенной головой, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, «крыловидные» лопатки; ноги, согнутые в коленных суставах.

Совершенно очевидна **актуальность** воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Для решения этой проблемы, необходимо нам поставить задачи:

- формирование правильной осанки;
- развитие двигательной активности дошкольников;
- выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных особенностей (ловкость, быстрота, выносливость);
- развитие силовой выносливости мышц.

Итак, важно знать, что четкие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребенка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги развернуты в коленных и тазобедренных суставах.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, чувствуют себя неловко при играх со сверстниками. Жалуются на боли в позвоночнике, на чувство онемения в лопаточной области.

Поскольку на **рост и формирование осанки оказывают условия окружающей среды**, родители и воспитатели должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

В детском саду важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание
- Свежий воздух
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела
- Оптимальная освещенность
- Привычка правильно переносить тяжелые предметы
- Привычка правильно сидеть за столом
- Расслаблять мышцы тела
- Следить за собственной походкой.

На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим. С учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Для формирования правильной осанки воспитатели и сотрудники ДОУ проводят:



- Занятия по физической культуре;
- Утренняя гимнастика;
- Физкультминутки во время занятий;
- Гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- Активный отдых (физкультурные досуги и праздники в помещении и на воздухе, эстафеты, игры-соревнования);
- Закаливающие мероприятия (игры и физические упражнения на воздухе, босохождение по массажным дорожкам после сна);



В основе существующих методик по формированию правильной осанки лежат две группы упражнений.

1. Упражнения, которые оказывают **общее воздействие на организм**; развивают и укрепляют все группы мышц.
2. Упражнения, направленные на **выработку ощущений** правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.

Простейший тест на правильность осанки в сагиттальной плоскости — встать спиной к стене без плинтуса. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные

мышцы и пятки должны касаться стены, расстояние между стеной и телом в районе шейного и поясничного лордозов — примерно 2—3 пальца.

Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости мышц туловища, не оказывают решающего влияния на состояние осанки, поэтому желательно использовать комплексы упражнений, направленные на выработку **ощущений** правильного положения тела в пространстве, и **комплексы общеразвивающих упражнений,** как средство профилактики нарушений осанки. Как пример представляем **комплекс упражнений по формированию навыка правильной осанки с предметом на голове.**

Например:

Ходьба с мешочком.

Ходьба с мешочком на голове в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставным шагом, по кругу, с перешагиванием через препятствия.

Бросание мяча двумя руками от груди партнеру с мешочком на голове.

Упражнения, стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова, с помощью взрослого ее восстанавливает, тренируя **мышечное чувство.**

Упражнения на координацию движений. Полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Игры:

«**Морская фигура**» (После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую «фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки)

«**Футбол**» Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

«**Кораблики**» Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

