

***«ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ  
ДОУ»***

МДОУ детский сад «Колосок»

Воспитатель: Фролова О.Б.

2015 год.

В последнее время все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии органов зрения.

Осанка - это важный комплексный показатель здоровья и гармонического физического развития поскольку правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого.

Нарушение осанки возникает у детей при хронических заболеваниях, как проявление их общей функциональной слабости, ослабление мышечно-связочного аппарата. Такие дети, как правило неловки, неуклюжи, физически не развиты. И уже к 4 годам у детей отмечается нарушение осанки, которая к 7 годам встречается у каждого третьего ребенка.

Великая ценность человека- здоровье! Вырастить ребенка здоровым, сильным, крепким - это желание родителей и одно из ведущих задач , стоящих перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Основой лечения нарушений осанки, особенно начальной степени, является общая тренировка мышц ослабленного ребенка. Она должна осуществляться на фоне оптимально организованного лечебно - двигательного режима, составленного с учетом вида нарушения опорно – двигательного аппарата ребенка, его возраста.

В нашем детском саду мы уделяем большое внимание профилактике нарушения осанки. В частности в моей группе 2 ребенка имеют привычку сидеть не полностью на стуле, а на копчике и получается, что они полулежат на стульчиках. Правильно подобранные игровые упражнения способствует исправлению осанки и избавление от вредной привычки. Например: парами друг к другу спиной , чтобы упирались лопатками , затылками, руки сцепленные сзади и легкое перетягивание вперед-назад. Возле стены, чтобы стены касались спина, затылок, ягодицы, пятки.

Во всех видах детской деятельности мы стараемся следить за осанкой и выявляем нарушения( держать спину ровно, не ссутулься, не поддерживай рукой голову и.т.д.)

На утренней зарядке: хождение по гимнастическим коврикам, сохраняя осанку ровной, спину прямой, голова поднята, взгляд вперед.

Используем мешочки с крупами : хождение с мешочками на голове, на плечах, в ладонях - руки в стороны.

Отчего может нарушаться осанка? Одна из причин заключается в том, что дети рано начинают длительно сидеть. Следует помнить, что сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении , в отличии от взрослых, производят значительную работу ( мышечную ). От сидения они быстро устают , их спина при этом напрягается, надолго застывает в одном положении, вызывает перегрузку отдельных мышц. Чаще всего находясь в детском саду , ребенок испытывает вынужденное статическое положение ( сидя или стоя ) на организованных занятиях, требующих сосредоточенного внимания и умственной работоспособности.

Главным действенным средством пр профилактики является соблюдение режима двигательной активности. Одним из составляющих режима является обязательное проведение физминутки на занятиях. Физминутка проводится в момент первых признаков проявления утомляемости детей. Физминутка носит активизирующий характер, не требует сложной координации и силовой нагрузки. Физминутка может проводиться в форме упр. общеразвивающего вида, в форме дидактической игры, танцевальных упражнений, имитационных движений. Физические упр., используемые в физминутке, предполагают участие мышц плечевого пояса (подъем и вращательные движения рук и головы, спины, живота), наклоны в четырех направлениях, ног ( приседания и прыжки). Все эти упражнения улучшают подвижность плечевого пояса, позвоночника, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, способствуют развитию чувства правильной позы. При выборе физминутки учитываем вид занятия и его

тематику. Так, например, на занятии по развитию речи часто используется тематика предметного или животного мира:

Юрта, юрта, круглый дом, ( шагаем)

Побывайте в доме том! ( развели руками)

Гости явятся едва, ( повороты влево- вправо)

В печку прыгают дрова.( прыжки на месте)

Печка жарко топится, ( хлопаем )

Угостить торопится ( присели)

Ладушки- ладушки ( хлопаем)

Круглые оладушки! ( поднимаем руки вверх и разводим в стороны)

Или:

Черной ночью, черный кот ( ритмично шагаем)

Прыгнул в черный дымоход ( прыжок)

В дымоходе чернота ( присесть, закрыть лицо руками)

Отыщи-ка там кота! ( ритмично хлопаем)

По ФЭМП :

Раз- согнуться, разогнуться,

Два – нагнуться, потянуться,

Три в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре- руки шире

Пять, шесть – тихо сесть.

Семь, восемь- лень отбросим( шагаем)

По Экологии:

Солнце землю греет слабо ( руки вверх и вниз)

По ночам трещит мороз ( наклоны в стороны)

Во дворе у снежной Бабы (поворот вокруг себя)

Побелел морковный нос ( показывают нос)

В речке стала вдруг вода и недвижна и тверда ( прыжки)

Вьюга злится, снег кружится ( кружатся)

Заметает все кругом белоснежным серебром ( руки в стороны, покружиться)

По ознакомлению с окружающим:

Стали мы деревьями- сильными, большими ( руки вверх)

Ноги- это корни, их расставим шире ( ноги на ширине плеч)

Чтоб держали дерево , падать не давали,

Из глубин далеких , воду доставали( наклоны вперед)

Тело наше ствол могучий ( обхватить руками туловище)

Он чуть- чуть качается ( покачивание )

И своей верхушкой острой в небо упирается( руки вверх, потянуться на носках)

Наши руки – это ветви, крону образуют( руки вперед и в стороны)

В кроне им совсем не страшно,

Когда ветры злые дуют ( пошевелить пальцами и руками)

Пальцы веточками будут, листья закрывают их,

Как придет за летом осень, разлетятся листья в миг. ( легкий бег или кружение вокруг себя ).

В свободной деятельности мы предлагаем подвижные игры такие как «Пятнашки», «Тише едешь - дальше будешь» и т.д. Также дети самостоятельно пользуются физкультурным инвентарем. Во время физкультурных занятий используем тренажер - балансир, большие мячи, когда дети прыгая сохраняют равновесие и усидчивость на мяче; подтягивание на гимнастической лестнице, ходьба по канату, упражнения с обручами, с мячами.

Много гимнастических- профилактических ковриков мы сделали сами: из старых бухгалтерских счет, из автомобильных деревянных чехлов для сидения .

Устранение нарушения осанки представляет собой необходимое условие для первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и болезней внутренних органов. Различают общие и частные задачи лечебной физкультуры при нарушении осанки.

Мы не должны забывать, что, работая по ФГОС ДО, уделяя большое внимание воспитанию и развитию детей, мы отвечаем за их физическое развитие. В том числе на усвоение таких качеств , как координация и гибкость, правильное формирование опорно - двигательной системы организма , развитию равновесия, координации движения, чему способствует правильная профилактика осанки.