

Консультация для родителей

Физическая активность в профилактике нарушений осанки

Подготовили:

воспитатели С.В. Авербух

И.В. Уманец

Умение держать свое тело не только эстетично выглядит, но и оказывает большое влияние на состояние здоровья ребенка, на жизнедеятельность всего организма. Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном возрасте осанка.

Дефекты осанки условно можно разделить следующим образом: нарушения осанки во фронтальной, сагиттальной плоскости и обеих плоскостях одновременно. Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей. Сохранение патологической осанки возможно благодаря определенному состоянию связок, фасций и мышц.

Контролировать осанку можно следующим упражнением: встать вплотную к стенке так, чтобы коснуться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Зафиксировав это положение, отступить от стены и постараться правильно сохранить правильную осанку. Если удержать тело в таком положении удастся без труда, то, значит, искривлений в позвоночнике нет, и не надо беспокоиться.

Второй способ – это осмотр спины. Смотрится положение лопаток, равной длинной шейно-плечевой линии, глубиной треугольников талии ребенка с боку и со спины. Ребенка при этом следует раздеть по пояс.

Формирование осанки – процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся только к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура и массаж – это наиболее подходящие способы воздействия на детский организм. Кроме того, это относительно простые методы.

В дошкольном возрасте стоит научить ребенка плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, а зимой – ходить на лыжах или кататься на коньках. Многие спортивные секции проводят набор 5-6 летних детей, но не торопитесь отдавать их туда – серьезные занятия спортом лучше начинать в более старшем возрасте. А вот предоставить ребенку возможность поразмяться дома надо обязательно. Для этой цели подойдет шведская стенка или лесенка, перекладина или кольца. Можно оборудовать настоящий

спортивный уголок. Только не забудьте положить на пол поролоновый мат или что-нибудь упругое, чтобы избежать травм!

Итак, правильно организованный двигательный режим, активная и разнообразная физическая деятельность Вашего ребенка – основа профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата.

И еще один важный момент: ребенок с трудом выдерживает неподвижные позы. Чем младше ребенок, тем сложнее ему стоять или сидеть "спокойно". Это объясняется особенностями анатомического строения детского позвоночника, он гораздо более эластичен, чем взрослый, а, значит, менее устойчив. Чтобы удержать свое тело в выпрямленном состоянии, ребенок затрачивает значительно большие усилия, чем взрослый, и поэтому быстрее устает. Поэтому не надо мучить своих детей неподвижностью.

При ходьбе учите ребенка ставить стопы параллельно и удерживать вертикальную ось тела. Разворот стоп носками внутрь и наружу нарушает походку и способствует плоскостопию.

Воспитывая правильную осанку, будьте терпеливы. Раздражительные и резкие окрики лишь повредят делу.

Примерный комплекс упражнений для профилактики осанки у детей 5-7 летнего возраста

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной осанки	Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.
"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе)	Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.
"Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке")	Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.
"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою топ!".	Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором

Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох на 2 шага, выдох на 4 шага.

произносили стихи.

Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

Вдох глубокий через нос. Выдох через губы, сложенные трубочкой.

Упражнения в положении "стоя"

"Воробышек". Круги назад согнутыми в локтях руками.

"Лягушонок". Из И. П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П.

"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки)

"Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину.

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "шшш" выдох.

"Вместе ножки покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 123 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки

Отводя локти назад, сближать лопатки.

В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

Держать спину ровно и не выпячивать живот.

Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении "лежа на спине"

"Здравствуйте-прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа.

"Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза

При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время

35 сек. и отпустить ноги.

"Пляска". И. П. лежа, руки под затылком, ноги приподняты.

Развести ноги врозь и вернуться в И.

П.

упражнения должны быть оттянуты. ,,

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении "лежа на животе"

"Воробышек". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам.

"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 46 сек.

Опустить руки и ноги: пауза расслабления 68 сек.

"Лягушонок". Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П.

Голова приподнята.

Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.