|  |
| --- |
| **Департамент образования города Москвы****Северо-западное окружное управление образования****Государственное бюджетное образовательное учреждение г.Москвы****Школа № 1191 Дошкольное отделение** |
| **Семинар – практикум для воспитателей**  |
| **«Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста»** |
|  |
|  |
|  **Подготовила воспитатель:** **Борисова Надежда Алексеевна** |

**Семинар – практикум для воспитателей**

**«Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста»**

Цель:

Формирование у педагогов практических навыков проведения упражнений и игр для профилактики нарушений осанки.

Задачи:

* Совершенствование педагогами знаний о нарушениях осанки у детей

дошкольного возраста и ее профилактики.

* Включение в повседневную работу с дошкольниками компонентов здоровье сбережения.

1 часть Теоретическая

Цель: Закрепление педагогами знаний о нарушениях осанки у детей

дошкольного возраста.

Хорошая осанка – что это такое? Когда она закладывается? Как формируется? Что является причиной нарушения осанки? Что влечет за собой нарушение осанки? Как нужно поддерживать хорошую осанку?

**Осанка** – это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. При осмотре осанки у ребенка необходимо обращать внимание на лопатки: они должны быть расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне. Так называемые «крыловидные» лопатки являются симптомом нераскрытой грудной клетки. Плечи должны быть на одном уровне и слегка развернуты назад. Позвоночник находится на прямой линии. 

Необходимо так же обращать внимание на талию. Если с одной стороны талия сглажена - это признак искривления позвоночника в поясничном отделе. Живот должен быть подтянут, пупок – располагаться в центре живота. Ноги должны быть одинаковой длины, ровными; стопы иметь хорошо выраженный внутренний свод и хороший подъём – так, чтобы отпечаток стопы на мокром песке не был похож на лепёшку, а имел в центре тонкий мыс.

Хорошо развитые мышцы спины, живота, рук и ног позволяют человеку комфортно чувствовать себя в пространстве. В поперечной плоскости позвоночник должен иметь четыре изгиба. В норме изгиб не должен превышать трёх сантиметров: шейный и поясничный изгибы-

вперед, грудной и крестцовый – назад.

Виды неправильной осанки: сутулость, вялая осанка, искривление позвоночника – кифоз, лордоз, сколиоз.

Кифоз и лордоз – это искривление позвоночника в передне – задней плоскости, а сколиоз – искривление справа налево в боковой плоскости. При кифозе происходит усиление изгиба позвоночника в грудном отделе. Чтобы сохранить равновесие, ребенок вынужден сильнее отклоняться в крестцовом отделе позвоночника. При очень выраженном кифозе формируется горб.

При лордозе грудной отдел позвоночника плоский, но усиливается изгиб шейного и поясничного отделов позвоночника. Очень часто у таких детей имеется опущение внутренних органов: почек, желудка, кишечника,- а это приводит к нарушению их функций и к возникновению хронических заболеваний.

При сколиозе позвоночник искривляется в боковой плоскости, и чем более выраженно это искривление, тем сильнее страдают внутренние органы. 

**Причины нарушения осанки:**

* неблагоприятные условия окружающей среды;
* заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (рахит, туберкулезная инфекция, переломы и травмы позвоночника);
* инфекционные и частые простудные заболевания;
* дефекты физического развития;
* плоскостопие;
* длительное пребывание в ряде бытовых и рабочих поз;
* привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое

положение, и позвоночник изгибается в одну сторону) неблагоприятным фактором в данной проблеме является самокат;

* неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами,

согнутыми спиной и ногами);

* неполноценное питание;
* детский невроз;

Что же нужно для достижения хорошей осанки?

Для хорошей осанки у ребенка необходимы: хорошая наследственность, прекрасная беременность и роды, доброжелательный климат в семье, разнообразное качественное питание, скорректированная физическая нагрузка по возрасту, правильная постель и достаточный сон, эмоциональная удовлетворенность и родительская любовь.

Начнем с самого начала:

1). Хорошая наследственность. Если у родителей или у кого-то из родственников были серьёзные нарушения осанки, ребенок может получить в наследство заболевания, которые превратят жизнь всей семьи в непрестанный труд. Поэтому будущим родителям необходимо проконсультироваться в медико – генетической консультации.

2). Неблагоприятные воздействия, которые ребёнок испытывает во время внутриутробного развития. Это могут быть различные заболевания мамы впервые двенадцать недель беременности, отравления, высокочастотные излучения, дефицит минералов и витаминов. Даже тяжелые потрясения могут оставлять свой след на костной системе ребенка.

3). Не менее важные отрицательные факторы для хорошей осанки – это родовые травмы. Во время родов ребенок чаще всего травмирует голову и шейный отдел позвоночника. Впоследствии это становится серьёзным поводом для искривления позвоночника и нарушения работы внутренних органов.

4). Рахит – одна из ведущих причин нарушения осанки. Слишком часто эта болезнь воспринимается несерьёзно. Рахит расцветает, как правило в период минимального солнечного дня. Солнечные, а точнее ультрафиолетовые, лучи способствуют выработке витамина-D в коже, наша слякотная осень и долгая зима лишает детей возможности получать необходимое количество витамина-D естественным путем, поэтому разработаны специальные профилактические меры( ванны УФО, прием препаратов ).

5). Нарушения осанки часто возникают в период ростового скачка, когда мышечная и сосудистая системы не успевают за костной системой и не дают ей соответствующей поддержки.

6). Нарушения осанки возникают в случае, если ребенок не имеет соответствующей возрасту физической нагрузки и у него нет хорошего « мышечного корсета». Но нарушения осанки могут быть и при дефиците питания.

7). Нарушения осанки могут быть симптомом невроза. И пока не будет устранена причина невроза, надеяться на улучшение не приходится.

**Как формировать хорошую, правильную осанку?**

Нормальная осанка – умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно- сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности. Хорошая, правильная осанка содействует поддержанию чувства бодрости и

уверенности.

Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка правильной осанки лежит механизм условно рефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста.

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Малышам нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

Упражнения для малышей чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное - вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, перекатывается несколько раз в одну, потом в другую сторону; тянется вверх, изображая «великана».

Старшие ребята могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50 сек.) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения : прогибание спины с обручем или с мячом в руках; наклоны в стороны с обручем за спиной; приседания стоя на носках с гимнастической палкой в руках; наклоны назад с разведением рук в стороны; наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках; поднимание ног вверх лежа на спине; ползание на четвереньках; ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки и др.

Очень эффективны упражнения, особенно на начальном этапе работы, проводимые в игровой и соревновательной форме, например: «лыжник» – приседание с отведением рук назад; «кошка» - ходьба на четвереньках с прогибанием и выгибанием спины; «Кто лучше и точнее выполнит упражнение»; «Делай как я» и др.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки, и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела.

2 часть. Практическая

Цель: Отработка с педагогами на практике специальных игр и упражнений

для профилактики нарушений осанки.

**«Волшебная палочка»**

Исходное положение – ноги на ширине плеч, опущенные руки держат палку за концы. Поднять руки вверх, завести палку за спину. Сделать наклон влево, затем вправо. Вернуться в исходное положение.

**«Маленький силач»**

На любой детской площадке есть турник, но лучше всего выполнять это упражнение на шведской стенке. Крепко держась руками за перекладину, согнуть ноги под прямым углом и пробыть в таком положении несколько секунд. Кто сможет дольше?

**«Ласточка»**

Это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть.

Повторить упражнение с левой ноги.

**«Велосипед»**

Исходное положение – лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы». Упражнения, укрепляя брюшной пресс, формируют правильную осанку.

**«Кошка сердится»**

Исходное положение – стоя на четвереньках. Пусть ребенок представит себя кошкой: «Вот она сердится, фырчит, выгибает спинку. Прогнулась, потянулась. Успокоилась, расслабилась, снова стала доброй! »

**«Лодочка»**

Исходное положение – лежа на животе. Малыш должен приподнять согнутые в коленях ножки, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах. Упражнение очень полезно для растяжки.

**«Лягушка на берегу»**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, – на талии. Присесть, опираясь на всю стопу, затем занять исходное положение. Присесть, опираясь на боковую часть стопы. Подняться. Повторить упражнение несколько раз.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики.

Литература.

1. Галанов А. С. Игры, которые лечат. – М. : ТЦ Сфера, 2007.

2. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.

3. Красикова И. С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И. С. Красикова/.- Санкт- Петербург, 2001.

4. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. / О. В. Козырева/.- Москва, 2006.

**Упражнения в картинках.**

