Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

города Нижневартовска детский сад № 52 «Самолётик»

«Профилактика нарушения осанки»

(педагогический опыт)

Прожирова Оксана Васильевна

Инструктор по физической культуре (бассейн)

Нижневартовск

В программе «Здоровье» в детском саду предусматривается целый ряд мероприятий по охране и укреплению здоровья детей, формированию правильной осанки. Осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений.

В результате врачебного осмотра в начале учебного года в старшей группе сада были выявлены дети с деформациями стопы и осанки. Данные обследования заставили внимательно проанализировать условия физического воспитания детей, всю систему мероприятий по закаливанию организма и совершенствованию движений, принять необходимые меры.

Я выяснила, что место для игр и занятий в группе недостаточно освещены, а значит, дети при рисовании, рассматривании книг, альбомов, игре в настольно-печатные игры вынуждены низко наклоняться, напрягать зрение.

Формирование правильной осанки начали строго, что показали и объяснили детям, как надо ставить стул к столу: сиденье стула должно немного заходить за край стола, ближе к ножкам. Предложили поупражняться в этом. Объяснили, что человек, у которого хорошая осанка, красив в движениях, легко двигается, не устаёт во время чтения, письма за столом.

В перерыве между занятиями и в процессе занятия я предложила физкультурные минутки воспитателям, предлагая ряд упражнений стоя: для плечевого пояса, для косых мышц туловища, для мелких мышц шеи, кистей рук.

Соблюдать правильную осанку нужно не только в положении сидя, но и в положении стоя, в движении. Я замечала, что дети в играх иногда очень долго находятся в одной позе (в приседе, сидя на стуле и пр.). Не прерывая хода игры, я предлагаю детям выполнять дополнительные действия, требующие изменения позы.

В летнее время дети очень любят игры с песком и водой, а по этому находятся долгое время в согнутом положении. В этих играх мы стараемся использовать физкультурное оборудование и пособия, которые имеются у нас на участке.

На формирование осанки значительно влияют особенности стопы. При нормальном её строении нога опирается на наружный продольный свод, служит рессорой, обеспечивая эластичность походки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе, походка их напряженная, неуклюжая.

Во вводную или заключительную часть утренней гимнастике и физкультурных занятий обязательно включаю профилактическую ходьбу на носках, пятках, ходьбу с опорой на наружные края стопы, ходьбу по массажорам.

В формировании правильной осанки играет роль не сила мышц, а равномерное развитие их и правильное распределение мышечной тяги. Поэтому в каждый комплекс утренней гимнастики мы включаем упражнения из разных исходных положений для туловища: лежа на животе - «рыбка», «ласточка», лежа на спине, и др. Эти упражнения укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса.

Часто дети не умеют правильно дышать, задерживают дыхание. При этом мышцы теряют упругость, а следовательно, появляется опасность отклонений в осанке. Я стала учить детей правильно дышать, сочетать ритм движения и дыхания. С этой целью производили специальные дыхательные упражнения, например глубокий вдох через нос, продолжительный выдох. Для формирования полного, глубокого вдоха использовали так же прием произношения звуков и слов на выдохе.

Очень большое значение имеет плотность занятия. Поэтому я старалась построить их так, чтобы обеспечить оптимальную физическую нагрузку детей. Особенно тщательно продумывала подбор и сочетание движений на одном занятии и выбор способа организации детей для их выполнения. Старалась при переходе от одной части занятия к другой не допускать простоев в занятии.

Для формировании правильной осанки исключительную ценность имеет упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, ходьба по гимнастической рейке. Уже со второй половины года в старшей группе эти упражнения я включу не только в основную, но и во вводную часть занятия.

В летнее время включаю их во вводную часть утренней гимнастике: дети идут обычным шагом, потом по гимнастической скамье, затем по бревну (при этом задания усложняются и варьируются).

Я придерживаюсь мнения, что упражнения с мелкими физкультурными пособиями помогают контролировать правильность выполнения упражнения. Поэтому широко используются упражнения с гимнастическими палками, обручами, флажками, со скакалкой. При этом предусматривается использование одного и того же пособия на занятии многократно. Если, например, на занятии запланированы упражнения с гимнастической палкой, то в вводной части занятия включаем ходьбу с палкой за плечами; если во вводной части выполняются упражнения с мешочками, то в основную часть занятия включаем упражнение в ходьбе с мешочками на голове или прыжках через мешочки. Все эти приемы способствуют увеличению физической нагрузки, повышают у детей интерес к занятию.

Укреплению костно-мышечного аппарата, формированию правильной осанки способствуют игры с элементами спортивных упражнений, такие, как городки, бадминтон, ходьба на лыжах. Все это планируем и проводим с учетом сезонных условий.

Систематически я провожу индивидуальную работу с детьми, у которых было выявлено предрасположение к нарушению осанки, плоскостопия. По предложению старшей медсестры с ними в утренние и предобеденные часы (длительностью 6-10 мин.) комплекс специальных упражнений для предупреждения плоскостопия: собрать веревку пальцами ног; походить на носках, пятках; прокатить палку по полу стопами ног. В комплекс упражнения для детей, у которых бала выявлена сутулость, включались задания: походить с палкой за спиной; идти с предметом на голове; упражнения из положения лежа на спине, на животе.

Систематическая работа по профилактике осанки дает хорошие результаты, положительно влияет на укрепление и развитие детского организма, способствует снижению простудных и других заболеваний.

Повышению эффективности нашей работы способствовали тесные контакты с родителями. Они не только поддерживали все наши мероприятия, но и продолжали работу дома, руководствуясь рекомендациями с.медсестры и мною.

М.сестра встретилась отдельно с родителями детей, имеющими нарушение осанки и плоскостопия, ознакомила с комплексом специальных упражнений. Затем они посетили физкультурное занятие, увидели здесь своих детей в спортивной форме, собранных. После этого и нам стало легче говорить с родителями о режиме подвижности, организации спортивных развлечении в семье.

Правильно подобранная одежда и обувь обеспечивает правильное физическое развитие ребенка. Мы часто беседуем с родителями о повседневной одежде, о гигиеничности и соответствии ее сезонам, о том, что она должна быть удобной.

Работа по профилактике нарушении осанки– один из важных факторов укрепления здоровья детей, их всестороннего физического развития. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте медицинских работников, воспитателей, родителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. Практическое пособие.- М.,2002г.

2. Полухина Л.В. Профилактика нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата.

3. Шустова А.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.,19882г.