Тема: «Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста в оздоровительном пространстве ДОУ.

Подготовила: воспитатель МДОУ

детский сад №7 «Аленушка»

Виленская Наталья Владимировна

г. Малоярославец, 2015

***( 2-й слайд)*** Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека. Формирование правильной осанки*–*одна из важнейших задач физического воспитания детей дошкольного возраста. Правильная осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его отдельных систем.Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

 ***(3-й слайд)***У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно в незначительной степени и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиозы) или комбинированное искажение.

***(4-й слайд)***Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводить к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

***( 5-й слайд)***К числу важнейших причин того, что у современных детей часто наблюдаются нарушения осанки, следует отнести: высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

***(6-й слайд)*** Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли,  боли в мышцах туловища и другие многочисленные проблемы.Меры профилактики включают в себя следующее:

* Полноценное питание
* Режим дня
* Подбор мебели с учетом роста ребенка
* Правильно подобранный матрац и подушка для сна ребенка
* Формирование привычки правильно сидеть
* Умение следить за своей осанкой и походкой
* Достаточная двигательная активность и физические упражнения на укрепление мышечной системы; профилактика плоскостопия

***( 7-й слайд)***Воспитатели нашего детского сада следят за осанкой детей во всех режимных моментах: во время приема пищи, во время занятий, игр, в тихий час. С детьми проводят беседы о важности правильной осанки у человека, развивают у малышей чувство самоконтроля за своим телом: сидя, стоя, во время ходьбы, бега.

 ***(8-й слайд)***С этой целью мы включаем в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий следующие упражнения:

* «стоя у зеркала» - это способствует развитию и тренировке мышечного чувства
* «у вертикальной стены» - способствует развитию самоконтроля за своей осанкой
* «с предметами на голове» - способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц
* «на равновесие и балансирование»: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты - эти упражнения также способствуют развитию чувства правильного положения тела, статической выносливости мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

***(9- й слайд)*** Фитбол обладает множеством достоинств. Уникальность фитбола заключается в том, что эти мячи делают из пластичного специального материала, который под воздействием веса тела прогибается и принимает форму той части тела, над которой «работают». Даже просто балансируя сидя на мяче и удерживая равновесие, в работу включаются скрытые резервы организма, и, как следствие, позвоночник ровно выстраивается, развивается координация движений, укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные. Занятия с фитболом помогают укреплять мышцы спины, брюшного пресса, ног и рук, а также формировать правильную осанку детей.

***(10- й слайд)***Ежедневно в детском саду воспитателями в гимнастику после сна включаются упражнения по профилактике нарушений осанки.

***(11-й слайд)*** Педагогами проводятся регулярные консультации для родителей по вопросам физического развития детей. Многие наши воспитанники уже посещают спортивные секции, участвуют в спортивных мероприятиях.

***(12-й слайд)*** Позвольте предложить и вам сделать несколько упражнений по профилактике заболеваний позвоночника, которые можно выполнить сидя.

***(13- слайд)***список информационных источников

***(14-й слайд)*** Спасибо за внимание! Будьте здоровы!