МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №19

Консультация инструктор по ф/к

«ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЕЕ НАРУШЕНИЯ»

Подготовила:
Фененко Н.А.

ст. Кущёвская

Формирование правильной осанки и профилактики ее нарушения

Часто приходится видеть вокруг людей хорошо сложенных от природы, но фигура и общий облик которых портит сутулая спина. Плечи коромыслом, опущенная во время ходьбы голова. Всё это признаки плохой осанки. *Осанка*-это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, Стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. Только когда ребенок становится взрослее- замечают, как плохо сидит недавно купленная вещь, а ноги в новых ботинках шаркают по земле. Конечно, осанка в какой-то мере обусловлена наследственностью, но на нее оказывают влияние и другие многочисленные факторы. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным архитектором фигуры.

Процесс формирования осанки, начиная с самого раннего возраста, и происходит на основании *физиологических закономерностей* высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных связей и находится в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

Возникновению дефектов осанки также способствует:

-несоответствующая росту мебель
-мягкая постель с высокой подушкой
- ношение тяжестей
- плоскостопие
- недостаточная освещенность в помещение
- безразличие к своей внешности

В большинстве случаев нарушение осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слаборазвитых, переболевших в раннем возрасте рахитом. Необходимо также учитывать экологическое состояние окружающей среды, которое оказывает негативное воздействие на подрастающее поколение, их физическое здоровье.

Чтобы определить есть ли нарушение осанки, необходимо осмотреть ребенка. Сделать это можно следующим образом: ставим ребенка в хорошо освещенном помещении спиной к себе на возвышение так, чтобы его лопатки находились на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, но без майки). Разговаривайте с ним, попросите рассказать стихотворение или задавайте вопросы о его любимых игрушках или увлечениях для того, чтобы снять возникшее первоначальное напряжение и видеть естественную картину состояния позвоночника. Отметьте спереди как расположены у него плечи: составляют ли они одну горизонтальную линию или одно немного (гораздо) выше другого, развернуты или сведены; смотрите со спины: не отстают ли лопатки, симметричны ли предплечья.

Физические упражнения как главное средство предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Чтобы правильно их подобрать, инструктору по физической культуре нужно учитывать данные вышеописанных осмотров в индивидуальной работе с детьми. Надо обращать внимание на осанку не только на занятиях, но и в повседневных видах деятельности. Для этого следует использовать и словесные указания, показ, контроль за осанкой, как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

Так, упражнения для малышей 2-3 лет носят игровой характер: имитируются движения птиц, животных, насекомых. Главное в них – вызвать интерес двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Великан» предлагается малышам:

«Вырастем большими! Потяните руки вверх!»; в упражнении «Колобок» ребёнок, лёжа на животе, делает перекаты в разные стороны. Дет старшего дошкольного возраста могут понять пользу упражнений, которые она выполняют: с их помощью они могут стать здоровыми, красивыми, подтянутыми. Для этого надо делать упражнения правильно, энергично, проявляя настойчивость и усилия.

Чаще всего, неправильная осанка является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины и живота.

Упражнения в основных движениях с точки зрения формирования правильной осанки: во время ходьбы дети не должны опускать голову, необходимо двигаться с развёрнутыми плечами; для выработки ощущения правильной осанки можно положить мешочек с наполнителем на голову ребёнка, придав голове правильное положение (предлагаем дойти до определённого места, не уронив мешочка, снять его и вернуться так, как будто на голове всё ещё лежит мешочек).

К обучению детей прыжкам надо подходить очень осторожно. Обращая внимание не овладение той или иной высотой (длиной), а на мягкое приземление: «Кошка прыгая, приземляется на свои лапки спокойно и мягко. Давайте и мы спрыгнем (перепрыгнем), как кошечка – мягко и на носочки». Если у взрослых роль амортизатора выполняют не только ноги, но ещё естественные кривизны позвоночника, а у ребёнка эти кривизны выражены меньше, поэтому позвоночник менее устойчив извне, вызванным прыжкам.

При ***упражнении в лазании*** надо следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо; кисти рук ставили не уже, чем на ширину плеч, иначе лазание может неправильно влиять на осанку. «Сегодня вы должны постараться залезть на стенку, как смелый пожарник, и позвонить в колокольчик, подвешенный на ступеньке».

Упражнения в подлезании, перелезании, пролезании увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины. Однако надо помнить, что после этих упражнений надо использовать такие, в которых дети могут активно выпрямить позвоночник: добежать до стоек, на которых подвешены ленточки, и, подпрыгнув, достать их.

При проведении ***упражнений в метании*** надо обращать внимание на правильный замах и позу туловища. Это не только способствует навыку метания, но и укрепляет мышцы плечевого пояса. Для одинаковой нагрузки на все мышцы плечевого пояса упражнения в метании надо выполнять как правой, так и левой рукой.

Методически правильно проводимые ходьба, бег, лазание и др. вырабатывают правильную привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы спины, плечевого пояса, живота. Целесообразно применять ряд специальных упражнений коррегирующего характера: «Велосипед», «Уголок», «Лягушонок», «Рыбка», «Кошечка», «Лодочка» и др. Их рекомендуется включать в физкультурные занятия (при проведении вводной и основной части); использовать в спортивных играх, утренней гимнастики.

Воспитание ощущений правильной осанки приобретается за счёт многократного повторения правильного положения тела: лёжа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуются следующие мероприятия:

- **изучение и воспитание ощущения осанки с помощью зеркала.** Ребёнок перед зеркалом несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью взрослого. Он должен понять, что для этого необходимо произвести некоторые действия (выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодицы);
- **упражнения у вертикальной плоскости.** Ребёнок прикасается к плоскости (стена без плинтусов, дверь) пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Когда ребёнок научиться стоять правильно у плоскости, рекомендуются различные упражнения – отведение рук, ног в стороны, приседая с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками. Целесообразно сочетать упражнения с удержанием предметов на голове:

- **ношение различных предметов на голове**. К этим упражнениям относятся: ходьба на носках, ходьба по бревну, на коленях, приседание, лазание по гимнастической стенке (не уронив при этом положенный на голову предмет);
- **координация движений, умение владеть своим телом.** Здесь полезны упражнения в балансировании и равновесии. Например, стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты, «ласточка» на одной ноге.

Мячи, как средство развивающе-коррекционно-оздоровительной работы, используются в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный аппарат и механизм равновесия. Большие гимнастические мячи появились не так уж давно, но уже успели заинтересовать и стать любимой игрушкой у детей.

Упругая, неустойчивая среда необходима для формирования чувства равновесия, ритма движений. Неоценима работа на мячах в плане стимуляции всех опорно-статических систем тела. Активная позиция «сидя» мобилизует структуры позвоночника, мышцы груди и живота в формировании правильной осанки.

Одним из эффективных средств развития и коррекции осанки детей являются занятия с применением больших гимнастических мячей. Сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок не может, в силу своих возрастных особенностей. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно. Работа на мяче усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нём удержаться. Немаловажную роль здесь играет и эмоциональный компонент: мяч – это игрушка, он партнёр, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребёнком.

Так же большие гимнастические мячи неоценимы при проведении эстафет, подвижных игр. Например, допрыгать, держась за рожки мяча, до определённого места и вернуться обратно; усложненный вариант игры «Ловишка» (на мячах).