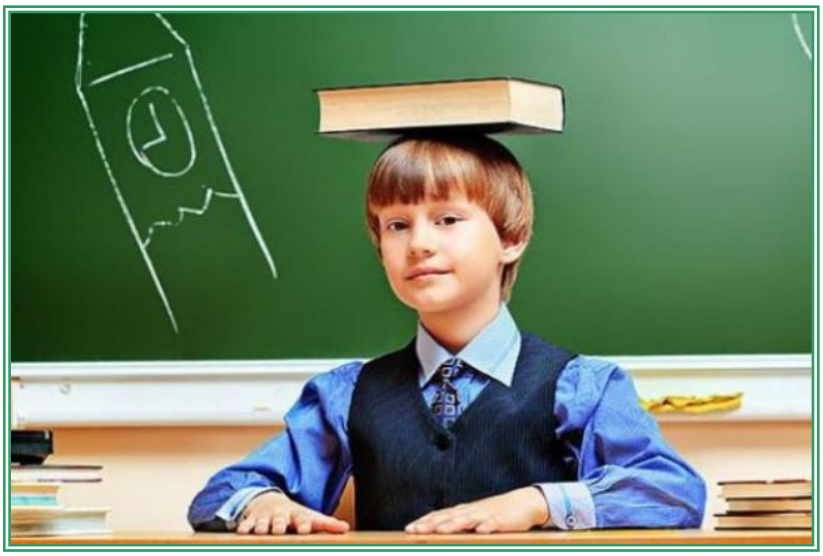
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 50 Невского района Санкт-Петербурга

Консультация для родителей
«Профилактика нарушения осанки»

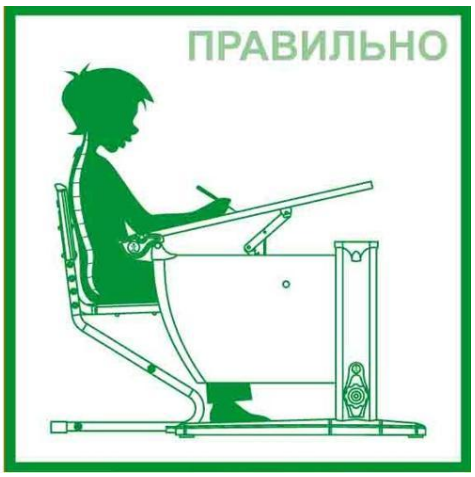


Инструктор по физической культуре
Коба Вера Геннадьевна

Санкт-Петербург
2014

Профилактика нарушений осанки дошкольников в условиях детского сада

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? К числу важнейших причин 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. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.



Правильной осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без усилий (естественно) держать корпус и голову. У обладающего правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперед, живот подтянут, ноги в коленях и суставах выпрямлены.

К основным причинам нарушения осанки специалисты относят:

- наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;
- врожденные пороки и родовые травмы;
- перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;
- неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна;
- нерациональное питание;
- недостаточное понимание и учет педагогами и родителями возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при интенсивных занятиях спортом;
- гипокинезия – недостаток физической активности;
- подавленное состояние психики.

В нашем детском саду все сотрудники стараются создать комфортные условия для систематического и профилактического влияния на растущий организм воспитанников. На протяжении всего дня в группах поддерживается оптимальный двигательный режим. При моделировании двигательного режима в условиях ДОУ учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Планирование разных форм физического воспитания дошкольников осуществляется на основе следующих принципов:

- оздоровительная направленность;
- доступность;
- повторяемость упражнений с их постепенным усложнением.

Системные мероприятия по профилактике нарушений осанки.

- Занятия по физической культуре (2 раза в неделю);
- Утренняя гимнастика (традиционная, игровая, сюжетно-игровая);
- Гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (спортивные, подвижные, народные игры; спортивные упражнения, дифференцированные игры);
- Активный отдых (неделя здоровья, физкультурные досуги и праздники в помещении и на воздухе, спартакиады – зимняя, летняя; эстафеты, игры-соревнования);
- Закаливающие мероприятия (игры и физические упражнения на воздухе, босохождение по массажным дорожкам после сна;
- Оздоровительные мероприятия, упражнения на развитие мелкой моторики – пальчиковая гимнастика);
- Эмоционально-стимулирующие упражнения (упражнения на релаксацию, игровые упражнения, пальчиковая гимнастика и пр.);
- Совместные мероприятии с родителями (индивидуальные беседы, консультации, совместные спортивные праздники и развлечения, совместные походы);

Все выше перечисленные мероприятия направлены на решение следующих задач:

- формирование правильной осанки;
- развитие двигательной активности дошкольников;
- выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных особенностей (ловкость, быстрота, выносливость);
- развитие силовой выносливости мышц.

В течение дня дети получают первоначальные представления о своем теле, культурно-гигиенических навыках, профилактике заболеваний; знакомятся с основными способами и игровыми приемами, направленными на укрепление мышечного тонуса и физическое совершенство.

Немаловажный вопрос, который мы поставили перед собой, как правильно проводить работу по профилактике нарушений осанки детей в ДОУ, чтобы эта деятельность не носила бессистемный характер и осуществлялась всеми специалистами ДОУ.

В основе существующих методик по формированию правильной осанки лежат две группы упражнений.

1. Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм; содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц.
2. Упражнения, направленные на выработку ощущений правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.

Изучив литературу по данной проблеме, нами был сделан следующий вывод: упражнения, направленные на развитие силовой выносливости мышц туловища, не оказывают решающего влияния на состояние осанки, поэтому мы в своей работе в системе стали использовать комплексы упражнений, направленные на выработку ощущений правильного положения тела в пространстве, и комплексы общеразвивающих упражнений, как средство профилактики нарушений осанки.

Как пример представляем комплекс упражнений по формированию навыка правильной осанки с предметом на голове.

Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.

Ходьба с мешочком на голове в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставным шагом и т.д.

Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений руками: вверх, вперед, в стороны и т.п.

Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия: веревочку, кубики и пр.

Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.

С мешочком на голове сесть на скамейку или пол, встать, стараясь не уронить мешочек.

Бросать мяч двумя руками от груди партнеру с мешочком на голове.

Мы убеждены, что проблема профилактики нарушений осанки детей — не кампания, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОУ и родителей на длительный период. Именно такая форма совместной деятельности позволяет установить единство требований к физическому воспитанию детей в ДОУ и семье.

Литература:

1. Волков П.и др. Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ. Здоровье дошкольника, №3, 2008.

2. Пенькова И. Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию. Дошкольное воспитание, №9, 2010.

3. Степаненкова Э. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2001.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ.

Неправильно подобранная обувь (без задников; на слишком высоком каблуке; с абсолютно плоской подошвой, а также с недостаточно гибкой подошвой; с чрезмерно узким носом; изготовленная из негигроскопичных материалов, которые не дают коже стопы «дышать»; обувь, которую уже носил другой ребенок, благодаря чему она приобрела соответствующую деформацию

Недостаточная двигательная активность вне детского сада(ребенок мало гуляет, мало бегает и прыгает, не всегда владеет навыками правильной ходьбы и бега, а также навыком правильного приземления после прыжка

Недостаточное внимание к позе ребенка во время игр, занятий, сна, просмотра телевизора

Слабость мышечного корсета, возрастные физиологические особенности развития позвоночника

Приобретенное плоскостопие

Неправильное положение тела

Новый динамический стереотип (привычка сохранять неправильную позу во время движения, в положении сидя, стоя,

Нарушения осанки

Ухудшение рессорной функции позвоночника(т.е. свойства, предохраняющее спинной и головной мозг от сотрясений и позволяющее человеку сохранять равновесие в вертикальном положении.

Повышенный риск травматизма

Снижение подвижности диафрагмы- главной дыхательной мышцы, расположенной между грудной клеткой и брюшной полостью

Органы брюшной полости могут изменить свое положение(сместиться относительно друг друга)Например, если одна почка опуститься ниже другой, то ее мочеточник станет короче или искривиться , что вызовет в нем застойные явления, которые в свою очередь повлекут за собой воспалительные процессы

Снижение подвижности грудной клетки(полости, в которой находятся легкие прилегающие своей оболочкой (плеврой) к ребрам и диафрагме

Ухудшение вентиляции легких

Кровь недостаточно хорошо насыщается кислородом

Ухудшение деятельности сердечнососудистой системы

Ухудшение деятельности мочевыводящей системы

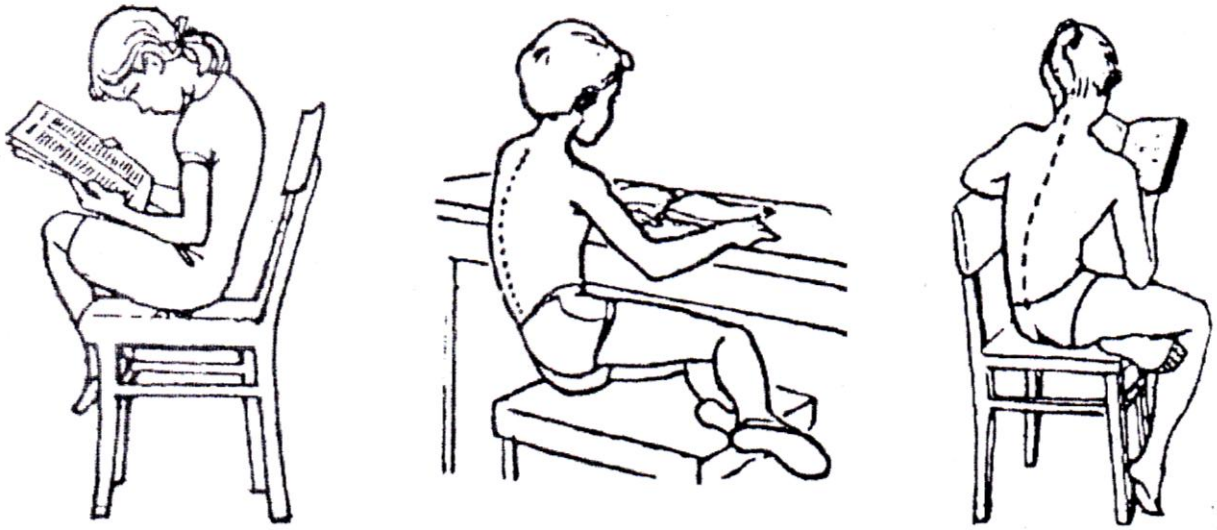
Ухудшение деятельности желудочно-кишечного тракта

Ухудшение деятельности опорно-двигательного аппарата (всех

Ухудшение деятельности центральной нервной системы

Быстрая утомляемость, повышенная возбудимость, ухудшение внимания, способности к сосредоточению, неуверенность в себе, снижение самооценки, предрасположенность к возникновению хронических заболеваний .

Задержка психического и физического развития

Подготовил

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ