

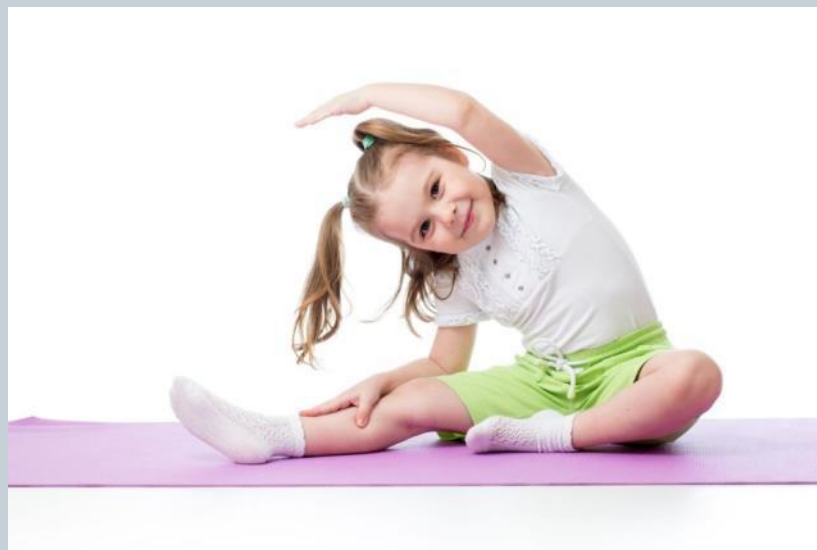
Работа воспитателя по профилактике искривления позвоночника и плоскостопия.



**ВОСПИТАТЕЛЬ РАЗНОВОЗРАСТНОЙ
ГРУППЫ №1 ТЕРНОВЕНКО Н.А.
МБДОУ Д/С «КОЛОКОЛЬЧИК»
СТ. ТАЦИНСКАЯ
2016 Г.**



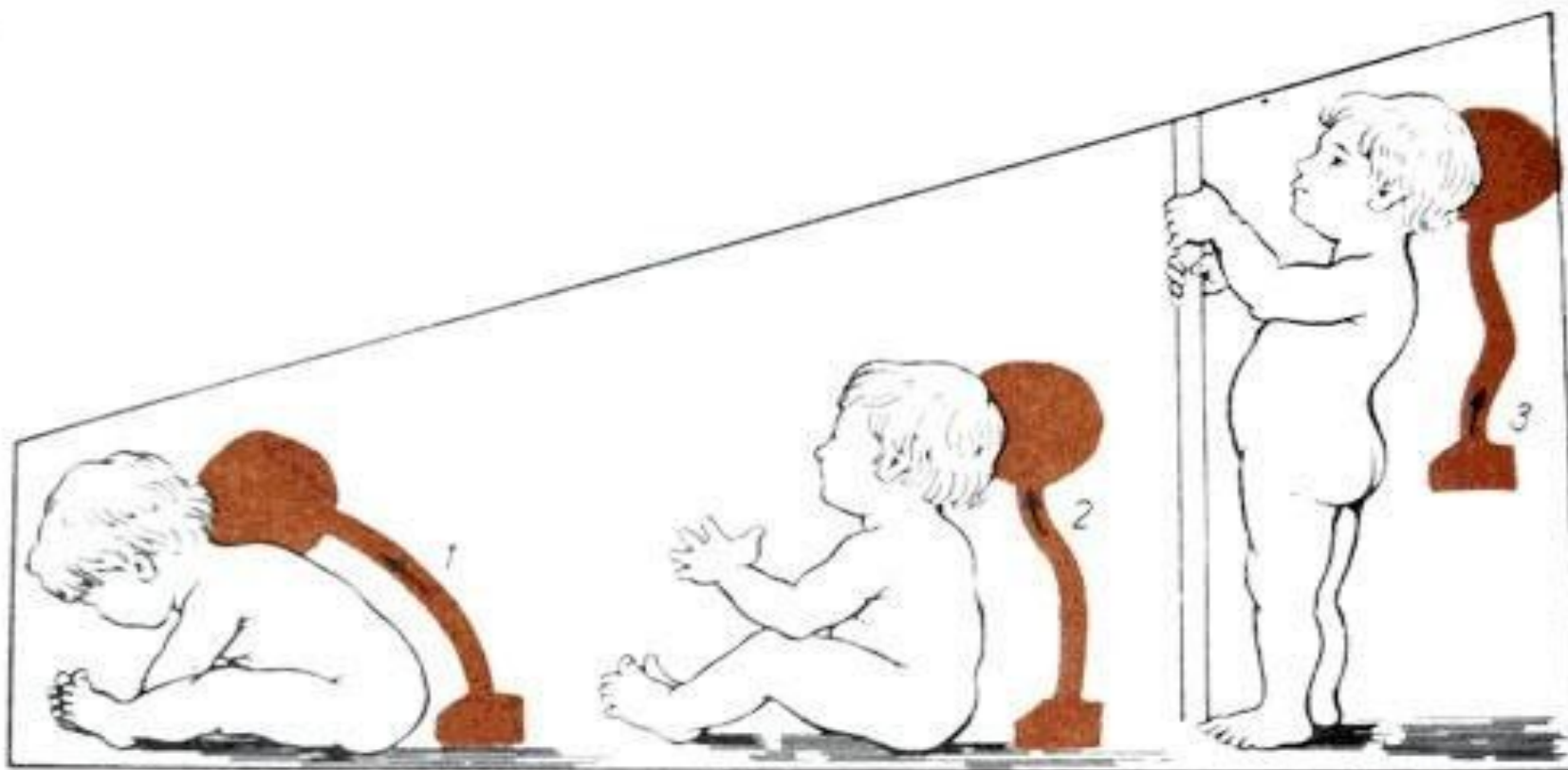
«Стройность, величавость, приличие, красота..» - так определял понятие «осанка» В.И. Даль- врач и языковед



**Осанка – это привычное
положение тела стоя, сидя и во
время ходьбы.**



Формирование изгибов позвоночника



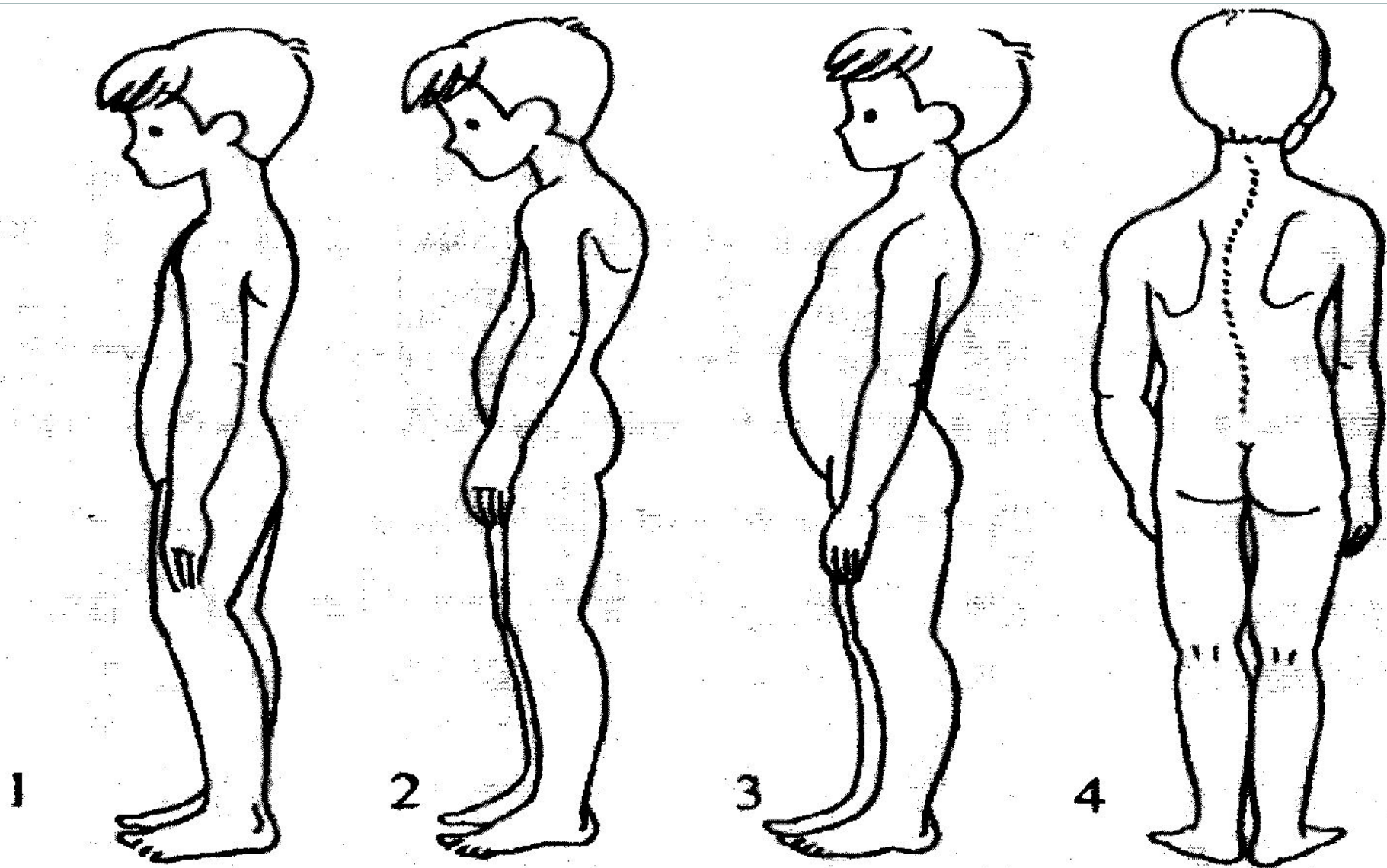
ПОСТЕПЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ИЗГИБОВ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У РЕБЕНКА
ВСЛЕДСТВИЕ СИДЕНИЯ (1), ДЕРЖАНИЯ ГОЛОВЫ (2) И СТОЯНИЯ (3).

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Признаки правильной осанки:

- ✗ голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи- на одном уровне;
- ✗ если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- ✗ если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз)





1. Вялая осанка. 2. Сутулость. 3. Лордоз. 4. Сколиоз.

КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ

**Подойдите к стене
встаньте к ней
вплотную спиной в
привычной для вас
позе. Если в этом
положении вы
касаетесь стены
затылком, лопатками,
ягодицами и пятками,
то у вас правильная
осанка.**



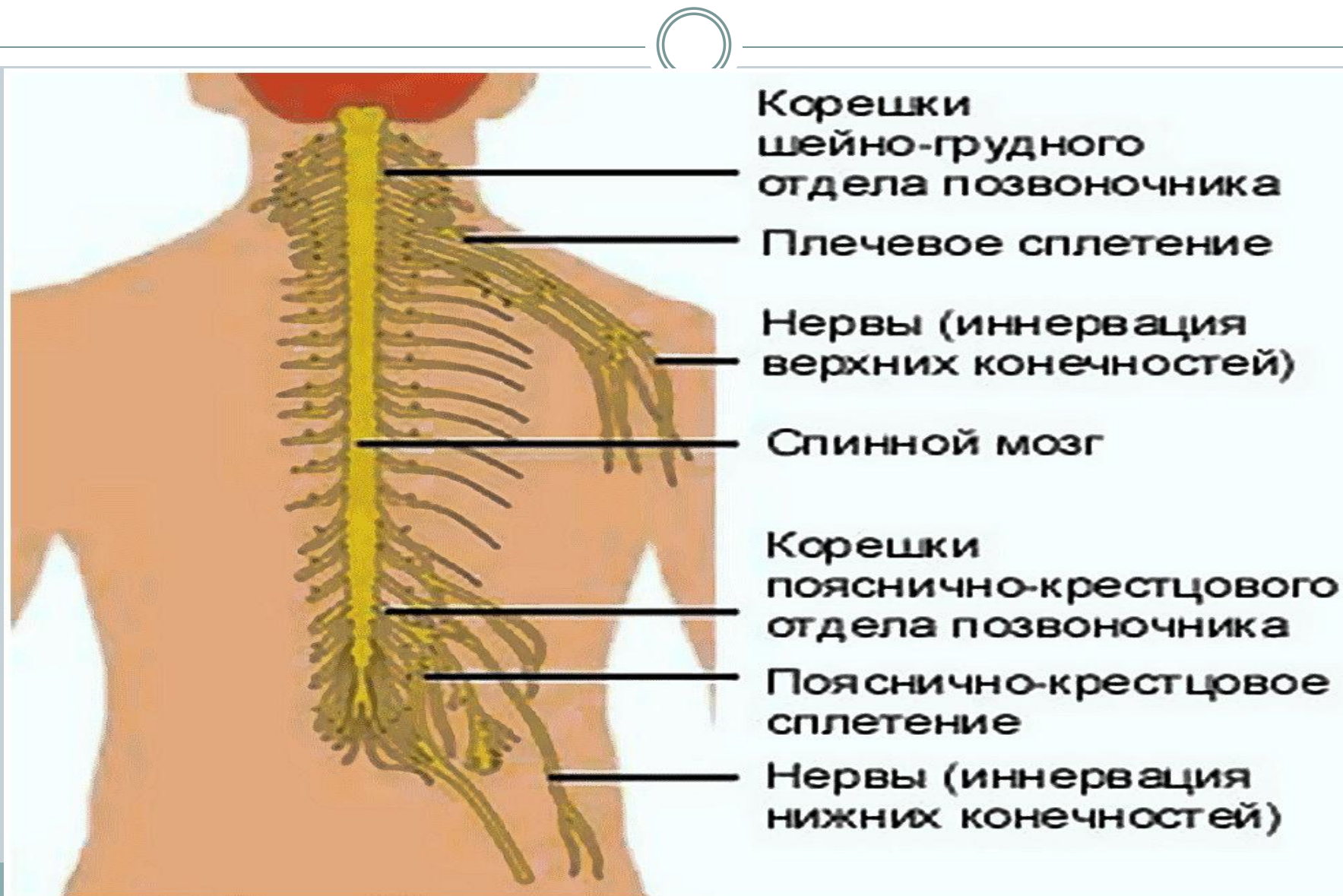
Как проверить осанку ребёнка



Тест на правильную осанку:

Тест	Норма
Поставить ребенка спиной к себе.	Линии плеч и талии, углы лопаток, ягодичные складки симметричны.
Укрепить пластырем на первый шейный позвонок грузик на нитке.	Грузик повиснет строго по линии позвоночника.
Надавить подушечками пальцев на основание шеи.	Ткани на ощупь одинаковой плотности.
Уложить ребенка лицом вверх на диване, поднимать его за ногу за пятку.	Ногу удалось поднять легко на 90° не меньше.

«Человек настолько молод и здоров- насколько молод и здоров его позвоночник»



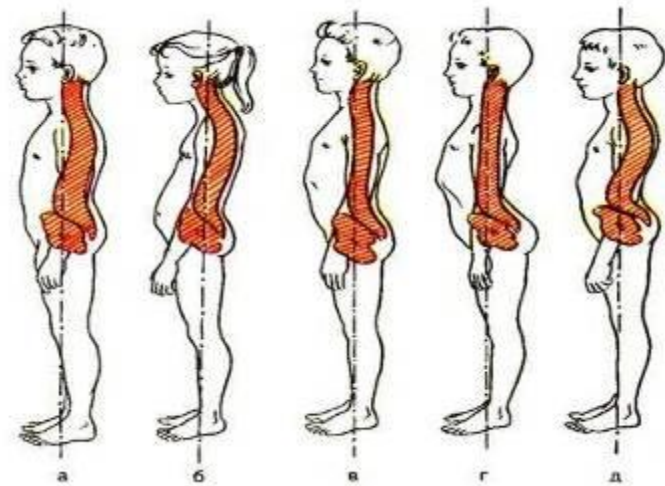
8 причин иметь правильную осанку

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность
2. Дыхание становится легким и более глубоким
3. Улучшается дыхание и пищеварение
4. Вы выглядите более стройными и молодыми
5. Голос будет казаться лучше
6. Помогает мышцам и суставам
7. Улучшается мышление
8. Здоровый позвоночник



Причины формирования неправильной осанки являются:

- ❑ Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсета – мышечной системы;
- ❑ Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- ❑ Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- ❑ Последствия рахита
- ❑ Не соответствующая росту мебель;
- ❑ Неудобная одежда и обувь.
- Привычка спать на одном боку



Контролируйте осанку своего ребенка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

Что должен делать воспитатель



- Следить за сохранением осанки детей при любом положении.
- Подбирать мебель соответствующую росту ребёнка
- Регулярно заниматься физическими упражнениями , способствующими укреплению мышечного корсета.
- Постель ребёнка не должна быть слишком мягкой
- Следить за своей осанкой, обучить родителей

Работа воспитателя по формированию правильной осанки

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Нормальная осанка - умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки - защищать позвоночник от перегрузок и травм.

При ходьбе



1. Голова не наклонена, спина прямая.
2. Движение начинается с ноги, сначала на землю ставится пятка, потом носок.

В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула.
2. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

При передвижении по полу



1. Стоя на четвереньках, следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

В положении стоя



1. Лопатки расположены симметрично, плечи - на одном уровне. Ноги прямые, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются.

При подъеме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.

При переносе тяжестей



1. Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.
2. Нельзя, держа или перенося тяжести, резко сгибаться или разгибаться.

Товаромания.РФ

тел: (495) 656-5616, факс: (495) 656-2149, ota-jenia@mail.ru www.ota-jenia.ru

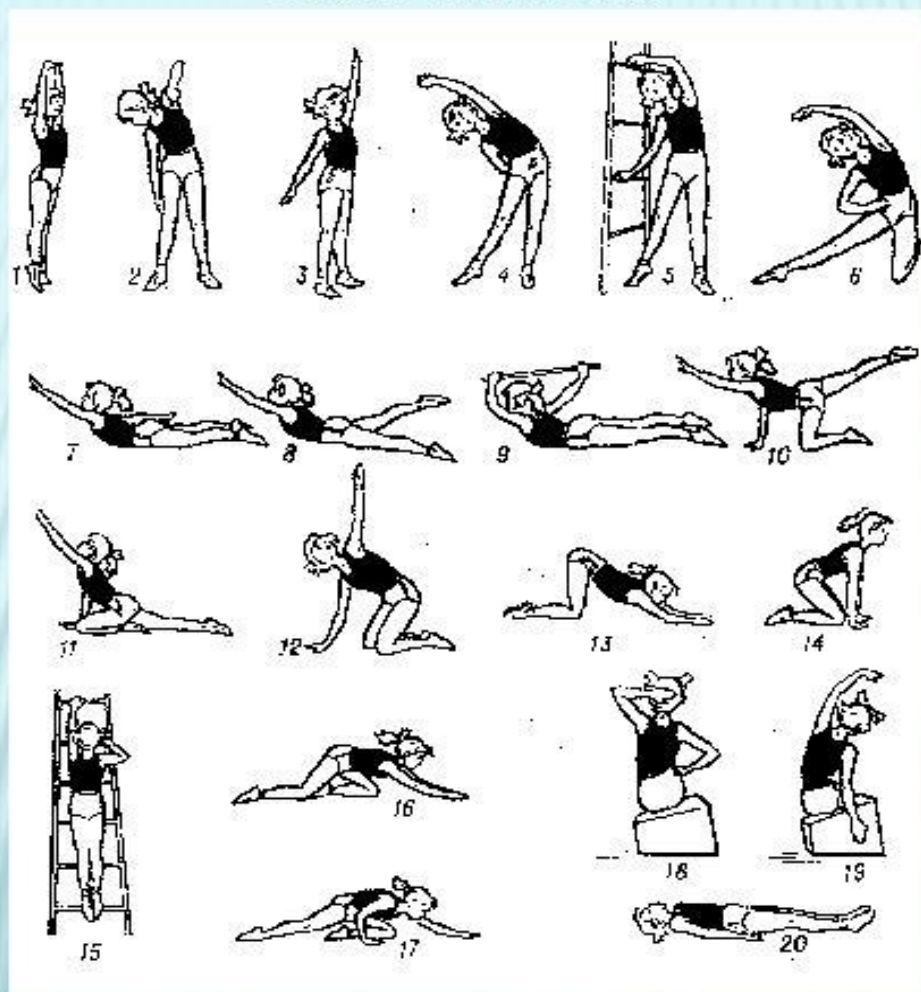
ПК4-203



**Корригирующие
упражнения
на физкультурных
занятиях, гимнастике
после сна.**



Для правильной осанки и профилактики ее нарушений
необходимо 3 раза в неделю тренировать мышцы
спины и живота.



КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ



Укрепление мышц спины, живота – формирование правильной осанки.

- 1.** И.п. – правая рука вверх. 1-2 – отведение руки назад; 3-4 – то же левой.
- 2.** И.п. – кисти к плечам. 1-4 – круговые движения вперед; 1-4 – круговые движения назад.
- 3.** И.п. – руки в замок на грудь. 1 – руки вперед; 2 – руки на грудь; 3- руки вверх; 4 – руки на грудь.
- 4.** И.п. – стоя, пальцы в замок, руки вверх. Левую ногу вперед. 1-2 – отведение рук назад, прогнуться в спине; 3-4 – то же под правую ногу.
- 5.** И.п. – стоя, правую руку вверх, левую ногу вперед. 1-2 наклон влево; 3-4 – левую руку вверх, наклон вправо под правую ногу.
- 6.** И.п. – полный присед, руки на коленях. Ходьба на носках.

Гимнастика после сна

1. Сон прошёл и мы проснулись,
улыбнулись, потянулись.

Потягивания

2. Лапки друг о дружку трём
и в ладошки громко бьём.

3. А теперь поднимем ножки, как у нашей
мамы кошки.

Поочерёдно поднимают ноги.

4. Снова дружно потянулись
Оторвали от подушки носик, голову и ушки.

Прогибания из положения лёжа на животе

5. На колени резво встали хвостиками
помахали

6. Добрые- злые кошечки

7. Из положения стоя на коленях, сесть на
пятки, руки вперёд потянулись.

8. Свернулись в клубочек

Кошечка сердитая

И. п. — стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину
выгнуть, сказать «фрр!» — «кошечка сердитая», вернуться в и. п.
Повторить 2—4 раза.



Укрепляют мышечный корсет упражнения на фитболах



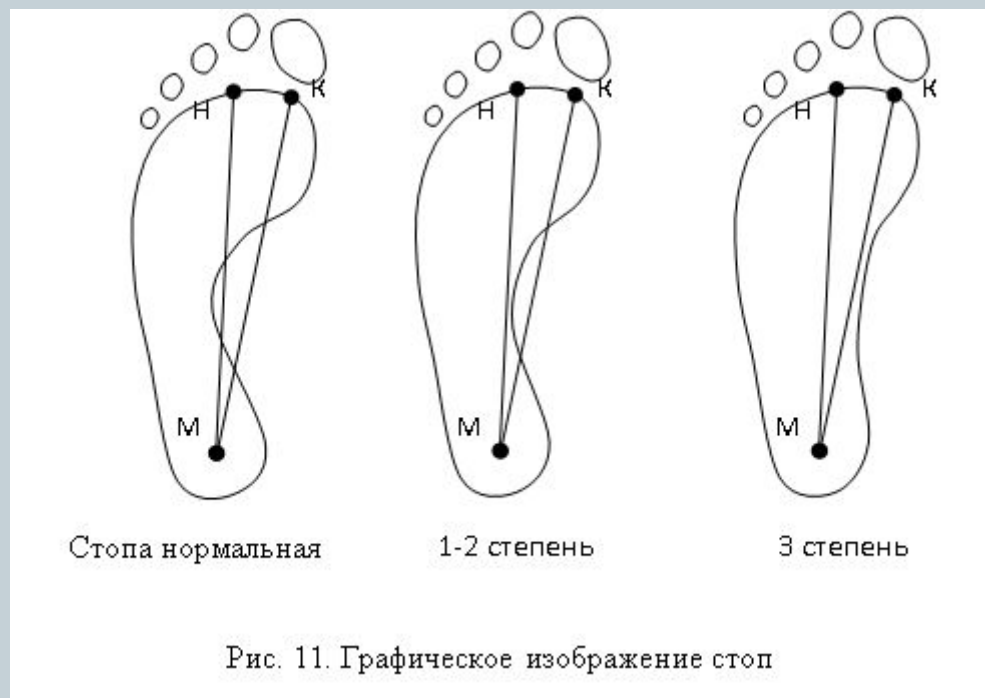
На осанку влияет состояние стопы



- ✗ Плоскостопие изменяет походку, вызывает развитие утомления, при незначительных пеших нагрузках, вследствие чего ухудшается кровоснабжение мелких суставах стопы, мышцах голени и способствует нарушению осанки, развитию остеохондроза.



Как определить плоскостопие



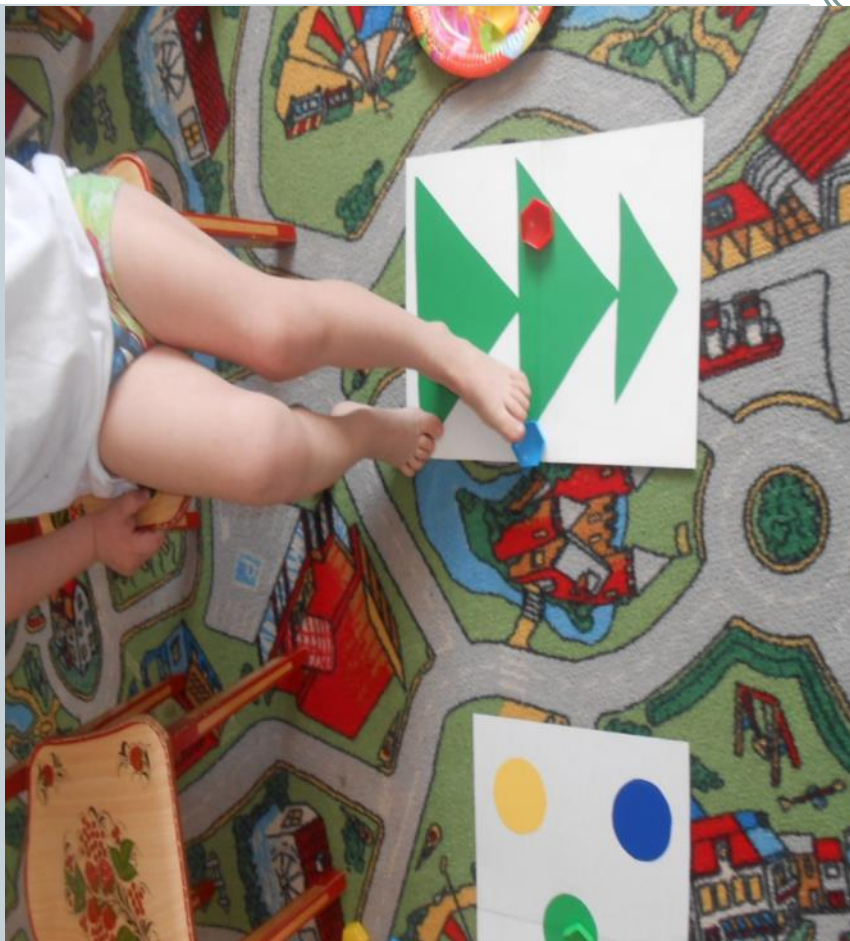
Упражнения для профилактики плоскостопия



«Собираем грибы»



«Наряди ёлочку»



«Поймай мячик»





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ