

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад №86
«Былинушка»

Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста

подготовила инструктор по физической культуре Чепелева Н.А.

Научными исследованиями доказано, что нарушение осанки влияет на работоспособность детей, их рост, развитие, состояние здоровья. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу. Таким образом, проблема формирования правильной осанки является актуальной.

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания.

Для дошкольников характерные черты правильной осанки имеют свои особенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см; изгибы позвоночника выражены умеренно; угол наклона таза невелик.



Причины нарушения осанки:

- Неблагоприятные условия окружающей среды;
- Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (рахит, туберкулезная инфекция, переломы и травмы позвоночника);
 - Инфекционные и частые простудные заболевания;
 - Дефекты физического воспитания;
 - Плоскостопие;
- Длительное пребывание в ряде бытовых и рабочих поз;
- Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое положение, и позвоночник изгибается в одну сторону);
- Неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами);
 - Неполюноценное питание и т.д.

Виды нарушений осанки

- Вялая осанка (неустойчивая). Голова опущена, грудь уплотнена, плечи сведены, лопатки отстают от спины. Ноги слегка согнуты в коленях.
- Сутуловатость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен.
- Кифоз. Увеличение глубины шейного и поясничного изгибов позвоночника.
- Лордоз. Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника.
- Сколиоз. Боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса.

Для предупреждения нарушений осанки соблюдать следующие профилактические меры:

- Постель не должна быть слишком мягкой, подушка- большой;
- Во время сна нельзя допускать чтобы дети спали всегда на одном и том же боку или чтобы малыш спал, свернувшись калачиком.
- На занятиях надо напоминать детям, чтобы они время от времени меняли позу.
- Если ребенок стоит, необходимо следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги.
- Мебель должна соответствовать росту ребенка.

Физические упражнения- ведущее средство устранения нарушений осанки.

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.

Упражнения, способствующие закреплению правильной осанки:

Различные виды ходьбы;

Наклоны туловища;

Повороты туловища;

Упражнения на равновесие;

Упражнения с предметами: гимнастическими палками, мячами, веревкой, погремушками.

Закреплению навыка правильной осанки способствуют упражнения у стенки, лежа на полу, сидя, стоя на коленях, когда взрослый фиксирует внимание детей на правильном положении тела.





**Большое спасибо
за внимание!**