

**Консультация для родителей на тему:
«Своевременно заботимся об осанке».**

Подготовила воспитатель:

Рукавишникова А. А.

Консультация «Своевременно заботимся об осанке»

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 ДООУ 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 (3 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 мероприятия 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. 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.