

## *Консультация для воспитателей* **ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Подготовила: Барбашина О.В.*  
*инструктор по физической культуре*

В программе воспитания в детском саду предусматривается целый ряд мероприятий по охране и укреплению здоровья детей, формированию правильной осанки. Осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений.

Формирование правильной осанки начинается с того, что нужно показать и объяснить детям, как надо ставить стул к столу: сиденье стула должно немного заходить за край стола, ближе к ножкам. Предложить поупражняться в этом. Объяснить, что человек, у которого хорошая осанка, красив в движениях, легко двигается, не устает во время чтения, письма за столом.

Необходимо показать детям, что сидеть надо так, чтобы край стола находился от груди на ширину ладони. Затем предложить принять правильное положение. Подойти ко всем детям, помочь принять правильную позу.

**В перерыве между занятиями можно провести физкультурные минутки, предлагая ряд упражнений стоя:**

- для плечевого пояса (руки вперед, вверх, вперед, вниз),
- для косых мышц туловища (наклоны, повороты),
- для мелких мышц шеи, кистей рук (наклоны, повороты).

Соблюдать правильную осанку нужно не только в положении сидя, но и в положении стоя, в движении.

Например, играют дети в «магазин» и ребенок, выполняющий роль продавца, очень долго стоит за прилавком. Необходимо обратить внимание продавца на то, что конфеты кончаются. Для этого надо пойти позвонить на склад, чтобы привезли еще конфет, или вызвать машину. Игра не нарушается, но происходит смена деятельности.

В летнее время дети очень любят игры с песком и водой, а поэтому находятся долгое время в согнутом положении. В этих играх необходимо использовать физкультурное оборудование и пособия, которые имеются на участке.

На формирование осанки значительно влияют особенности стопы. При нормальном ее строении нога опирается на наружный продольный свод, служит рессорой, обеспечивая эластичность походки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают,

подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе, походка их напряженная, неуклюжая.

В целях профилактики плоскостопия необходимо применять ходьбу босиком. В летнее время на участке нужно использовать ходьбу босиком по рыхлой неровной поверхности, по траве, по песку. При такой ходьбе ребенок произвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению ее свода.

**Во вводную или заключительную часть утренней гимнастики и физкультурных занятий обязательно нужно включать:**

- профилактическую ходьбу на носках, пятках,
- ходьбу с опорой на наружные края стопы,
- ходьбу по канату, обручу.

**В формировании правильной осанки играет роль не сила мышц, а равномерное развитие их и правильное распределение мышечной тяги. Поэтому в каждый комплекс утренней гимнастики необходимо включать упражнения из разных исходных положений для туловища:**

- лежа на животе — «рыбка»,
- лежа на животе — «ласточка»,
- лежа на спине — «велосипед»,
- лежа на спине — «ножницы».

Эти упражнения укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса.

Часто дети не умеют правильно дышать, задерживают дыхание. При этом мышцы теряют упругость, а следовательно, появляется опасность отклонений в осанке. Поэтому необходимо научить детей правильно дышать, сочетать ритм движения и дыхания.

**С этой целью производятся специальные дыхательные упражнения, например:**

- глубокий вдох через нос (вдыхаем приятный запах духов, цветка), продолжительный выдох (подуть на цветок) 3—4 раза,
- упражнение «Дровосек» — руки вверх (вдох), опустить вниз, сказать «ух» (выдох).

Для формирования полного, глубокого выдоха необходимо использовать также прием произношения звуков и слов на выдохе.

В подготовительной группе дети уже сами контролируют дыхание, постепенно усвоив, когда делается выдох, когда — вдох (например, при наклонах, поворотах — выдох, при распрямлении корпуса — вдох).

Очень большое значение имеет плотность занятия. Поэтому необходимо построить их так, чтобы обеспечить оптимальную физическую нагрузку детей. Особенно тщательно продумывать подбор и сочетание движений на одном занятии и выбор способа организации детей для их выполнения. Стараясь при переходе от одной части занятия к другой не допускать неоправданных потерь времени.

**Для формирования правильной осанки исключительную ценность имеют упражнения в равновесии:**

- ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове,
- ходьба по гимнастической рейке.

Уже со второй половины года в старшей группе эти упражнения включаются не только в основную, но и во вводную часть занятий. В летнее время включать их и во вводную часть утренней гимнастики: дети идут обычным шагом, потом по гимнастической скамье, затем по бревну (при этом задания усложняются и варьируются).

Упражнения с мелкими физкультурными пособиями помогают контролировать правильность выполнения упражнения. Поэтому целесообразно использовать упражнения с гимнастическими палками, обручами, кеглями, лентами, с длинной веревкой, флажками, со скакалками. При этом предусматривается использование одного и того же пособия на занятии многократно. Если, например, на занятии запланированы упражнения с гимнастической палкой, то во вводную часть занятия нужно включить ходьбу с палкой за плечами; если во вводной части выполняются упражнения с мешочками, то в основную часть занятия нужно включить упражнение в ходьбе с мешочками на голове или прыжках через мешочки. Все эти приемы способствуют увеличению физической нагрузки, повышают у детей интерес к занятию.

**Укреплению костно-мышечного аппарата, формированию правильной осанки способствуют игры с элементами спортивных упражнений, такие, как:**

- городки;
- бадминтон;
- настольный теннис;
- катание на коньках;
- ходьба на лыжах.

Все это планируется и проводится с учетом сезонных условий.

Систематически необходимо вести индивидуальную работу с детьми, у которых выявлено предрасположение к нарушению осанки, плоскостопию.

**Для предупреждения плоскостопия можно использовать следующий комплекс упражнений (длительность 6—10 мин):**

- собрать веревку пальцами ног;
- ходьба на носках, пятках;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба по массажной дорожке;
- прокатить палку по полу стопами ног.

В комплекс упражнений для детей, у которых выявлена сутулость, необходимо включить задания:

- походить с палкой за спиной;
- стать к стене спиной, прикасаясь к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

- идти с предметом на голове;
- упражнения из положения лежа на спине, на животе.

Учитывая роль закаливания в системе укрепления здоровья детей, а следовательно и профилактике осанки и опорно-двигательного аппарата, необходимо уделять организации этих мероприятий особое внимание.

**После обливания ног обязательно необходимо дать несколько профилактических упражнений:**

- переступания с пятки на носок;
- бег на носках;
- перетоп.

Затем необходимо провести подвижную игру, в которой принимают участие все дети.

Систематическая работа по профилактике осанки и опорно-двигательного аппарата дает хорошие результаты, положительно влияет на укрепление и развитие детского организма, способствует снижению простудных и других заболеваний.

Для повышения эффективности работы способствуют тесные контакты с родителями. Они должны поддерживать все наши мероприятия, и продолжать работу дома, руководствуясь рекомендациями инструктора физической культуры и воспитателей.

*«В человеке все должно быть прекрасно»* - манера правильно держаться важна не только с эстетической стороны, еще важнее влияние, которое осанка оказывает на здоровье. Деформированная осанка отрицательно влияет на такие важнейшие функции, как дыхание, кровообращение, пищеварение.

Правильно подобранная одежда и обувь обеспечивает правильное физическое развитие ребенка. Одежда и обувь должна быть удобной.

Работа по профилактике нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата - один из важных факторов укрепления здоровья детей, их всестороннего физического развития. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте медицинских работников, инструктора физической культуры, воспитателей, родителей.

**Можете прямо сейчас проверить себя на наличие правильной осанки.**

Осанка – это поза, характерная для стоящего человека в непринужденной позе, в расслабленном состоянии (без напряжения мышц). Осанка должна быть ровной, и зависит это от формы дисков, обеспечивающих подвижность позвоночника.

**Тест.***Необходимо прислониться спиной к стене пятью точками – пятки, икры, ягодицы, плечи, затылок. Втяните живот и расправьте плечи, руки опущены. Теперь отойдите от стены и удерживайте тело в таком*

*состоянии. Ну как, трудно? А такая осанка считается правильной и ровной. Основная масса людей привыкла сутулиться и в таком положении уже чувствует себя напряженно и неудобно из-за того, что мышцы и связки слабые.*