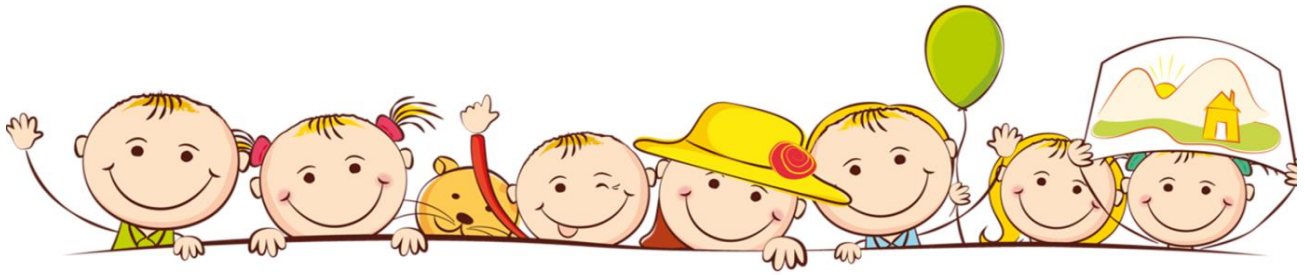


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД №521**



**Консультация для педагогов
«Осанка и ее значение для
укрепления здоровья детей»**



Осанка – это привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего возраста и зависит от гармоничной работы мышц костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития.

Нормальная, правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью, голова держится прямо, живот подтянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах. Правильная осанка – залог хорошего физического развития, крепкого здоровья.

Нарушение осанки влечет за собой ухудшение всех функций организма, а иногда может привести к серьезным заболеваниям, особенно в период роста, могут:

- вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышенную утомляемость, снижение аппетита;
- ухудшить деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения.

Нарушение осанки не только обезображивает фигуру, но и затрудняет работу внутренних органов (сердца, легких, желудочно-кишечного тракта), ухудшает обмен веществ и снижает работоспособность.

Нарушение осанки – сутулость, сколиоз, кифозы и плоскостопие. Нарушение осанки – это плохо развиты мышцы спины, живота и шеи.

Причин неправильной осанки много:

- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (позвоночник изгибается на одну сторону);
- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутой спиной и ногами);
- неправильная поза за столом (высота стола и стула должна соответствовать росту ребенка);
- ношение тяжести в одной и той же руке;
- если мама всегда ведет малыша за одну и ту же руку, - это тоже ведет к нарушению осанки;

- долгие просмотры телепередач, компьютерные игры;
- нарушения начинаются уже в 5-6 месяцев, когда начинают присаживать малыша, который еще не научился поворачиваться самостоятельно;
- на нарушение осанки влияет питание (в пище должно быть достаточно кальция, т.к. он укрепляет кости).

Важнейшим средством профилактики и лечения нарушения осанки являются занятия физическими упражнениями на все группы мышц. Следить, чтобы при ходьбе дети держали голову прямо. Высоко поднятая голова – это не простое техническое требование, такое положение увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение. В процессе занятий последовательно решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений:

1. Укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.
2. Формирование правильной осанки.
3. Формирование и совершенствование координации движений.
4. Исправление дефекта осанки.

Чтобы повысить эффективность занятий, у детей нужно воспитывать дисциплинированность и сознательное отношение к выполнению упражнений и требованиям гигиены.

Нужно воспитывать у детей правильную осанку перед зеркалом или у стены. Для воспитания правильной осанки врачи советуют после сна ходить на носках босиком с книгой на голове 6 кругов по комнате, руки в стороны.

Комплекс упражнений при сутулости.

1. Ходьба обычная с правильной осанкой, на носках - руки в стороны, на внешней стороне стопы – руки на поясе, на пятках – руки за голову, локти в сторону.

И.п. ноги вместе, кисти к плечам. Потянуться, выпрямить руки вверх – вдох, вернуться в и.п. – выдох. 6-7 раз

2. «Гуси пьют водичку». И.п. ноги вместе, руки на поясе. Наклониться вперед с прямой спиной – выдох, вернуться в и.п. – вдох. 5-6 раз

3. «Воробушек». И.п. ноги чуть расставлены, кисти к плечам. Круговые движения, вращения в плечевых суставах. 6-8 раз

4. Приседания. Выполнение – присесть на носках с прямой спиной, руки в стороны – выдох, вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз

5. Лежа на животе – «рыбка». Руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и руки, отвести плечи назад – вдох, и.п. – выдох. 4-5 раз
6. «Велосипед» на спине. И.п. ноги вместе, руки за головой. Движения ногами, как при езде на велосипеде. До усталости.
7. «Волна». И.п. тоже. Согнуть ноги, подтянуть колени к животу, выпрямить, согнуть и положить. 4-5 раз
8. «Самолет». И.п. лежа на животе, руки под подбородком, ноги вместе. Поднять голову и грудь, развести руки в стороны – вдох, и.п. – выдох.
9. «Пистолет». И.п. лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута, вторая прямая под углом 45° к полу. Сменять положение ног.
10. И.п. на четвереньках. Согнуть руки, коснуться подбородком пола – выдох, и.п. – вдох.
11. И.п. на четвереньках. Поочередное поднимание ног. Следить за дыханием.
12. «Ножницы». И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища или за головой. Выполнять движение прямыми ногами сверху вниз.
13. Ходьба с различным положением рук.
14. Контроль за осанкой и воспитание правильной осанки у зеркала или у стены.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса.

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

«Рыбки и акулы».

Выбирают водящего – «акулу», остальные дети – «рыбки». По сигналу дети разбегаются по залу, а водящий их «салит» - дотрагивается до них рукой. Чтобы спастись от погони игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: разбегаться можно только после команды «Лови!». Если остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий «салит» его. Пойманные «рыбки» отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

«Морская фигура».

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри!» После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую фигуру – ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую после слова «замри» позу нельзя менять. При повторении игры необходимо найти новую позу. Ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

«Футбол».

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

«Кораблики».

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.