

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 37 «Веснянка»

**СООБЩЕНИЕ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

**«Профилактика нарушения осанки у детей  
дошкольного возраста»**

Подготовила:  
воспитатель высшей категории  
Асеева Ирина Николаевна

г. Рубцовск

Дошкольный возраст – наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, когда формирование личности ребенка происходит наиболее быстро. От того, как проведет ребенок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть очень многое. Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено, прежде всего, на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

Одним из нередко встречающихся отклонений в физическом развитии в период дошкольного возраста являются дефекты осанки. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Их предупреждение-задача не только педиатров, но и педагогов.

Спешу с Вами поделиться уважаемые коллеги, накопленным опытом работы по профилактике нарушения осанки, у детей дошкольного возраста. Ведь, как известно, *(как показывает статистика)* количество детей с теми иными нарушениями осанки к великому сожалению растёт.

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

«Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя.

Причины нарушения осанки. Мебель, не соответствующая росту ребёнка, особенно когда он долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно помнить о необходимости соответствия стульев и столов росту ребёнка как в детском саду, так и дома, а также не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (лёжа на ковре, например).

Постоянное придерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.

Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. При правильной ходьбе масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребёнка на разные напольные весы, так чтобы одна нога была на одних весах, другая — на других, и посмотрите показания). Стоять следует прямо, но свободно; тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. При привычной манере отставлять ногу в сторону формируется косое положение таза и искривление позвоночника.

Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).

Важно, чтобы ребёнок сидел прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперёд. Ноги упираются в пол всей стопой и согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спина должна упираться на спинку стула, а бёдра лежать на двух третьих сиденья.

Нельзя допускать, чтобы ребёнок сидел, положив одну ногу на другую, в подражание взрослым или убирал ноги под сиденье, так как под коленями проходят крупные кровеносные сосуды и в таких позах они пережимаются.

Особенно, следите за плечами — они должны быть на одном уровне. Нельзя позволять ребёнку опираться на одну руку, поворачивая плечо при письме или рисовании. Это самая большая ошибка, которая формирует стойкую привычку и, как следствие, происходит нарушение осанки и, часто развивается сколиоз.

Неправильная поза во время сна (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком и пр.).

Позвоночник должен хорошо отдохнуть за ночь. Это возможно, если позвоночник опирается во всех частях и лежит прямо, не провисая, в тот момент, когда ребёнок спит на боку, или сохраняет все физиологические изгибы, если ребёнок спит на спине.

Спать нужно на жёсткой постели, опираясь на неё костными выступами; при этом мышцы не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен мягкий матрас и подушка. В положении лёжа на спине, для большего расслабления шейного отдела позвоночника, следует уголки подушки поместить над плечами с обеих сторон. Во время сна на боку положить подушку так, чтобы её нижний край заполнял пространство между подбородком и плечом. Лучшая

поза для сна — на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Сохранение и укрепление осанки. Чтобы укрепить и сохранить осанку у детей, в своей работе я использую комплекс упражнений для профилактики осанки у детей дошкольного возраста.

Эти упражнения помогают сохранить или исправить осанку, стать гибкими и одновременно укрепить те мышцы, которые способствуют улучшения осанки.

Упражнение №1. Исходное положение— ноги скрестно, спина прямая, руки сзади (вперед). На каждый счет, наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно. 5-10 раз.

Упражнение №2. Исходное положение— стойка на коленях с опорой на руки. На 1 — прогнуться в спине, голову вверх, на 2 — согнуть спину, голову вниз.

Упражнение №3. Исходное положение— стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книга или маленькую подушечку). Пройти несколько метров, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал.

Упражнение №4. Лежа на спине опускать и поднимать ноги.

Упражнение №5. Стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5—10 с.

Упражнение №6. Шагаем по стене.

Упражнение №7. Исходное положение— стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Подняться как можно выше и удерживать позу 3—5 с, затем вернуться в и. п.

Данные упражнения можно выполнять также дома с родителями, сидя или лёжа прямо в постели. Упражнение на восстановление хорошей осанки следует выполнять в течение 3—4 недель.

Таким образом, можно сделать вывод. Правильная красивая осанка – ключ к здоровью ребенка. Осанку нужно и надо формировать, желательно с самого раннего возраста, как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. Не

выполнение этой задачи приводит к нарушению осанки детей, что, к сожалению, на сегодняшний момент, является одной из главных проблем развития детей.

Предупреждением развития нарушений осанки, а также устранение имеющихся нарушений должно находиться в центре внимания родителей, педагогов, инструкторов по физическому воспитанию и медицинских работников. Проведенная работа позволила сделать вывод о том, что проблемой предупреждения нарушения осанки у детей необходимо заниматься постоянно. Родители, воспитатели, а также медицинские работники должны четко знать разнообразные методы коррекции нарушений осанки, ее профилактики; должны учитывать особенности психического, физического развития детей, индивидуальные и половые особенности, учитывать статика – динамический режим.

Мы за здоровый образ жизни наших детей!!!

## Правильная осанка

**При ходьбе**



1. Голова не наклонена, спина прямая, колени поднимаются достаточно высоко.
2. Движение начинается с ноги, лишь после движется корпус; сначала на землю ставится пятка, потом — носок.
3. Длина правильного шага равна длине стопы.

**При подъёме тяжестей**



1. Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.
3. Тяжести надо держать как можно ближе к телу.

**При передвижении по полу**



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

**В положении сидя**



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула, в пояснице — слегка прогнута.
2. Плечи расправлены, туловище не согнуто, голова не наклонена, живот подтянут.
3. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

**При переносе тяжестей**



1. Лучше не нести тяжёлые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.
2. Недопустимо, держа или перенося тяжести, резко сгибаться и разгибаться, наклоняться назад.

**Осанка** — это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки — защищать позвоночник от перегрузок и травм.

**В положении стоя**



1. Пятки расположены симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые, руки — вдоль туловища, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются или находятся на небольшом расстоянии друг от друга.

**В положении стоя**

