Консультация для воспитателей

**«Формирование у дошкольников правильной осанки»**

Разработала инструктор по физической культуре Меланьина И.Н.

Ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее**.**

Тренированные мышцы спины и живота способствуют формированию правильной осанки, обеспечивающей слаженную работу внутренних органов и систем организма. **Осанка** – привычная поза непринужденно стоящего, бегущего, сидящего человека. Для сохранения правильной осанки важен не только мощный мышечный корсет, но и согласованность мышечных групп, активный, рациональный двигательный режим, правильное питание. Нарушение осанки не считается заболеванием и имеет обратимый характер. Поэтому важно создавать условия для ее формирования.

Профилактика нарушений осанки и развития нижних конечностей направлена на улучшение физического развития ребенка и организацию рационального режима ста­тических нагрузок на позвоночник и дина­мических нагрузок на стопу, а также на формирование правильного стереотипа по­зы и укрепление мышц, участвующих в удержании позвоночника в вертикальном положении, стоп и голеней в нормальном положении.

Врачи НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков обращают внимание педагогов – практиков на то, что всем дошкольникам категорически не разрешается выполнять следующие уп­ражнения:

- спрыгивание с высоты (со скамейки, с бревна) на твердую поверхность;

- ходьба на внутренней поверхности стопы;

- перебрасывание друг другу утяжелен­ных мячей (масса 1 кг) и игры с ними;

- запрыгивание и бег по скамейке;

- перепрыгивание через скамейку, за ис­ключением прыжков боком с опорой на руки; - перепрыгивание через бревно и планку с жестким ее креплением.

В связи с тем что у большинства детей отмечается слабость связочного мышечного аппарата, провоцирующая риск получения серьезной травмы при выполнении физи­ческих упражнений, не рекомендуются в работе с дошкольниками использовать сле­дующие виды упражнений:

- висы;

- элементы акробатики (мостик, кувыр­ки), их могут выполнять только здоровые, физически подготовленные дети под руко­водством опытного, квалифицированного педагога с обязательной страховкой;

- подъем туловища в сед из положения лежа.

Для профилактики развития нарушений осанки и общего укрепления организма в детском саду желательно включать в режим дня профилактическую гимнастику, которая проводится после дневного сна.

Основные отличия в организации утренней и профилактической гимнастики.

*Темп проведения упражнений.* Во время профилактической гимнастики он более спо­койный.

*Подбор упражнений для комплекса.* Для комплекса профилактической гимнастики сле­дует подбирать упражнения, направленные на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и живота) для ук­репления мышечного корсета позвоночни­ка, формирующего правильную осанку. Вместо бега в заключительную часть ком­плекса можно ввести упражнения с исполь­зованием тренажеров: «Бегущая по вол­нам», велотренажер, «Ступеньки».

При использовании в комплексе стати­ческих упражнений (поз) происходит фик­сация определенного положения тела в те­чение нескольких секунд. Статические упражнения (поза «ласточки», «сердитой и ласковой кошечки», «корзиночки», «льва», «рыбы», «змеи», «цапли» и т.д.) способст­вуют усилению притока крови к органам и мышцам, улучшению работы суставов и связок, развитию гибкости движений и си­лы мышц дошкольников.

Комплекс статических упражнений для дошкольников строится в четкой последо­вательности: сначала упражнения выпол­няются в исходном положении лежа, затем сидя и стоя. Не следует выполнять упраж­нения из различных исходных положений вперемешку: это приводит к нарушению кровообращения и снижает возможность подготовки позвоночника к нагрузке.

*Особенности выполнения упражнений до­школьниками.*

• Большинство упражнений выполняет­ся с произвольным дыханием; в отдельных случаях воспитателю следует фиксировать внимание на длительности выдоха, тогда последующий вдох будет естественным и более глубоким (например, выполняя уп­ражнение «Дровосек», при наклоне вниз говорим «у-у-ух!» на выдохе).

* Наклонные позы выполняются без рез­ких движений и покачиваний.
* После упражнений с наклоном или про­гибом туловища назад желательно выпол­нять упражнения с прогибом или наклоном вперед; аналогично подбираются позы, в ко­торых используются повороты туловища в обе стороны (исключения составляют инди­видуальные упражнения для детей с асим­метричной осанкой и кривошеей).
* Если дети возбуждены, то, прежде чем приступить к выполнению комплекса, це­лесообразно выполнить упражнения на восстановление дыхания.
* Детям предлагают представить живот­ное или предмет, отраженный в названии упражнения, передать его характер или свойства в движении (мостик - крепкий и прямой; рыбка гибкая, изящная).

*Требования к качеству выполнения уп­ражнений.* На первоначальном этапе разу­чивания упражнений важно, чтобы дети прочувствовали их содержание, усвоили правила и последовательность выполне­ния. Упражнения будут эффективны толь­ко при правильном их объяснении и вы­полнении; иначе уже через несколько дней после их освоения у детей появятся непри­ятные ощущения и напряжение в мышцах. В работе с младшими дошкольниками ва­жен четкий показ взрослого и объяснение техники выполнения упражнения.

При освоении комплекса профилактической гимнастики требования к качеству выпол­нения упражнений возрастают. Правиль­ное выполнение уже через несколько дней приносит детям удовольствие, ощущение легкости и душевное равновесие.

Если какое-то упражнение дается тяже­ло, то на первоначальном этапе можно вы­полнять его в облегченном варианте и с меньшим количеством повторов. После вы­полнения детям следует дать отдых в тече­ние нескольких секунд.

*Длительность использования одного ком­плекса.* Общепринятым при смене ком­плексов утренней гимнастики является пе­риод, равный двум неделям, но, для качественного освоения комплекса профилактической гимнастики (даже для старших дошкольников) этот срок недостаточен. Практика показала, что полностью менять комплекс целесообразно не чаще одного раза в месяц. Чтобы у детей не снижался интерес к выполнению упраж­нений, хорошо заменять предметы (если это возможно) или некоторые упражнения, используя усложнение исходных положений (например, сначала делаем наклоны в стороны из положения сидя на полу, ноги» врозь; затем - стоя на двух ногах; затем - стоя на одной ноге и т.д.).

*Количество повторов упражнений.* При выполнении комплекса профилактической гимнастики допустимо последовательное увеличение количества повторов выполня­емых упражнений для более глубокой ак­тивизации различных мышечных групп.

*Использование массажных мячей, вали­ков, ручных и ножных массажёров.* Необхо­димо включать упражнения с массажёрами в ежедневную профилактическую гимнастику для стимуляции рефлексогенных зон стоп, кистей рук и кровообращения.

**Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.**

**(Младший дошкольный возраст)**

*1. «Воробушки тянутся к солнышку». И. п. -* ноги на ширине плеч. В.: *1 -* потянуться вверх, руки вверх, встать на носочки; 2 - вернуться в и. п. - выдох *(4-5 раз).*

*2. «Воробушки готовятся к полету». И. п. -* ноги на ширине плеч. В.: *1 -* наклониться вперед, руки- «крылышки» отвести назад, смотреть вперед; *2 -* вернуться в и. п. *(4-5 раз).*

*3. «Воробушки летят». И. п. -* ноги на ширине плеч. В.: *1 -* руки поднять через сто­роны вверх, подняться на носки, махать вверх-вниз «крыльями» и произносить «чик-чирик»; *2 -* вернуться в и. п. *(4-5 раз).*

*4. «Воробушки клюют зернышки». И. п. -*ноги па ширине плеч. В.: *1 -* присесть, пальца­ми рук постучать но полу, сказать «клю-клю»; *2* - вернуться в и. п., помахать «кры­лышками», «полетать» но залу *(4-5 раз).*

*5. «Воробышки прыгают по дорожке от кошки». И. п. -* ноги на ширине плеч, руки - «крылышки» согнуты. В.: сделать 8-10 прыжков на двух ногах с продвижением вперед (пры­гать легко, мягко, дыхание свободное). Те дети, кому прыжки запрещены, выполня­ют ходьбу.

**Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.**

**(Средний дошкольный возраст)**

*1. «Часовой». И. п. -* о. с. у стены (пятки и носки вместе, руки опущены), касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками. В.: *1-* шаг вперед; *2 -* вернуться в и. п. *(5-6 раз).*

*2. «Цапля». И. п. -* о. с. у стены. В.: *1 -* под­нять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны ладонями книзу; *2 -* опустить правую ногу, руки вниз; *3* - то же другой ногой; *4 -* вернуться в и. п. *(3-4 раза каж­дой ногой в медленном темпе).*

*3. «Здороваемся». И. п.* - лежа на спине, ноги вместе, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. В.: *1 -* под­нять голову, посмотреть на пальцы ног; *2 -* вернуться в и. п. *(5-6 раз).*

*4. «Часики». И. п. -* то же. В.: *1 -* согнуть но­ги в коленях; *2 -* опустить ноги сначала в одну, затем в другую сторону. *(4-6 раз).*

*5. «Плывем по реке». И. п. -* лежа на жи­воте. В.: *1 -* поднять руки, согнутые в локтях, от пола на уровне лица; *2-3 -* круговые движения руками от лица в стороны и сно­ва к лицу *(4 раза); 4 -* вернуться в и. п. После кратковременного отдыха повторить упражнение *4-5раз.*

*6. «Черепашки». И. п. -* лежа на животе. В.: *1-4 -* проползти по-пластунски вперед; *5-8 -* повернуть назад и проползти обрат­но *(2 раза*).

**Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.**

**(Старший дошкольный возраст)**

1. *«Стойка у стены». И. п. -* о. с. у стены, каса­ясь ее затылком, спиной, ягодицами и пят­ками. В.: *1 -* подняться на носки, руки вперед ладонями книзу; *2 -* опираясь на пятки, вернуться в и. п. *(6-8 раз в медленном тем­пе).*
2. *«Солдаты». И. п. -* то же. В.: *1 -* шаг впе­ред; *2 -* вернуться в и. п.; *3 -* два шага впе­ред; *4 -* вернуться в и. п., проверить сохран­ность осанки *(6-8 раз).*
3. *«Цапля». И. п.* - о. с. у стены. В.: *1 -* со­гнуть в колене и поднять правую ногу, за­хватить руками голень; *2 -* опуская ногу, вернуться в и. п. *(по 4 раза правой и левой ногой).*
4. *«Птица». И. п. -* ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. В.: *1 -* наклониться впе­ред, руки в стороны ладонями книзу, про­гнуться в пояснице (постоять несколько секунд); 2 - вернуться в и. п. *(6-8 раз в медленном темпе).*
5. *«Подъемный кран». И. п. -* лежа на спи­не. В.: *1 -* поднять прямые ноги, носки тянуть вперед; *2* - плавно и бесшумно опустить ноги *(5-7раз).*
6. *«Мостик». И. п. -* то же, руки, согну­тые в локтях, на груди. В.: *1 -* опираясь на локти, прогнуться в грудном отделе позво­ночника с упором головой (задержаться в этом положении на несколько минут);
7. *-* вернуться в и. п. *(6-8 раз в медленном темпе).*
8. *«Рыбка». И. п. -* лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова на руках. В.: *1 -* вы­тянуть руки вперед, поднять голову вверх-назад, прогнуться в спине, не отры­вая ног от иола (задержаться на несколько секунд); 2 - вернуться в и. п. *(6-8 раз в мед­ленном темпе).*
9. *«На четвереньках». И. п. -* стоя на четве­реньках. В.: *1* - вытянуть правую руку вперед, в сторону и за голову, прогнуться; 2 - вер­нуться в и. п.; *3 -* то же левой рукой; *4 -*вернуться в и. п. *(6-8 раз).*
10. *Ходьба. В.:* на носках, руки за головой, локти отвести в стороны. Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба на внешней стороне стоп, руки в стороны.

Методическая литература.

1. Казина О.Б., Е. Соколова Е. «Веселая зарядка»

2. Журнал «Здоровье дошкольника» №3 2008 г.