

Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Санкт-Петербургская академия постдипломного  
педагогического образования  
Дополнительная профессиональная программа повышения  
квалификации  
«Физическое развитие в дошкольном образовательном  
учреждении в логике ФГОС ДО»

**Методическая разработка для детей 3 – 7 лет  
«Профилактика нарушений осанки у  
дошкольников»**

Автор методической разработки:  
**Козловская Ирина Николаевна**  
Куратор группы: преподаватель  
кафедры дошкольного образования  
**Ермолаев Роман Борисович**

Санкт-Петербург

2018

## Пояснительная записка

В последнее время наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, особенно детей. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Осанка является одним из важных слагаемых здоровья ребенка. Нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, искажают форму тела, становятся причиной нарушений обменных процессов. Сдавленные грудной клеткой легкие не могут полностью расправиться, набрать свежего воздуха при вдохе для нормального насыщения крови кислородом. В результате нарушаются окислительные процессы, а ткани и клетки не получают достаточного питания, что ведет к понижению общей сопротивляемости организма. Дефекты осанки отражаются и на состоянии нервной системы, функционировании внутренних органов и могут привести к серьезным заболеваниям, таким как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые с трудом поддаются лечению. Поэтому формирование правильной осанки и исправление ее дефектов – одна из важнейших задач физического воспитания детей.

Мы, инструкторы по физкультуре, можем даже на своих занятиях вводить элементы гимнастики для решения этих задач. В течение 10 лет я разработала систему, обобщив упражнения на укрепление мышц спины, живота, растяжку, гибкость, равновесие и т.д.

Так как я работаю со всеми группами – младшая, средняя, старшая и подготовительная, то упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки я использую в основной части физкультурного занятия во всех возрастных группах, распределяя нагрузку соответственно возрасту.

Планируемые результаты: если ребенок в течение 4 лет регулярно и планомерно занимается у меня, то положительный результат закономерен.

Формируется мотивация, то есть осмысленное, сознательное отношение детей к формированию навыка правильной осанки. Закрепляется способность длительного удержания тела в правильном положении. Развивается силовая и статическая выносливость. Формируется мышечный корсет: основные мышечные группы – спины, плечевого пояса, брюшного пресса, грудные мышцы. Закрепляется навык осанки и в различных условиях деятельности, при выполнении упражнений прикладного характера – ходьба, бег, лазание, прыжки, висы и упоры.

## Правильная осанка

Осанка характеризуется состоянием опорно-двигательного аппарата, уровнем физического развития и сформированности поведенческих навыков, отражающих способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз и обеспечивает рациональное и адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений. (А.А. Потапчук, М.Д.Дидур)

Осанка зависит от состояния позвоночника, его естественных изгибов. Правильной осанкой считается такое положение тела, которое характеризуется:

- Свободным положением туловища и прямым расположением головы, составляющим вертикальную прямую с туловищем;
- Симметричностью плеч и лопаток. Плечи развернуты и лопатки прижаты к спине, грудь несколько выступает вперед, живот подтянут;
- Одинаковой длиной рук и ног. Ноги в коленных суставах прямые;
- Симметричным расположением гребней подвздошных костей и одинаковой формой треугольников, образуемых боковой поверхностью туловища и внутренней поверхностью опущенных рук;
- Равномерной волнообразностью позвоночного столба. Физиологические изгибы умеренно выражены, остистые отростки позвоночника расположены на одной линии;
- Своды стоп правильно развиты.

Осанка зависит в первую очередь от формы позвоночника. Позвоночник – это основной стержень опорно-двигательного аппарата, центральная ось тела, защитный футляр для спинного мозга, подвижная биомеханическая цепь, состоящая из 33-34 костных позвонков и 23 межпозвоноковых дисков. Он подразделяется на 5 отделов: шейный (7 позвонков), грудной (12 позвонков), поясничный (5 позвонков), крестцовый (5 позвонков) и копчиковый (4-5 позвонков). В связи с прямохождением позвоночник имеет 4 физиологических изгиба, формирование которых заканчивается к 16-18 годам. В шейном и поясничном отделах различают изгибы выпуклостью вперед, так называемые лордозы, в грудном и крестцовом – изгибы выпуклостью назад, так называемые кифозы.

Когда ребенок начинает держать голову, образуется изгиб спереди в области шеи(шейный лордоз). Когда он начинает сидеть и ползать на четвереньках, образуется изгиб сзади (грудной кифоз). А когда ребенок учится стоять и ходить, образуется главный изгиб – поясничный лордоз. Появление 2

лордозов обуславливает развитие 2 кифозов. Такая синусоида является естественной и хорошо поддерживает равновесие.

## Виды осанки

- Отличная осанка – передняя поверхность грудной клетки выступает над поверхностью живота, спина равномерно волнообразная, что зависит от позвоночных изгибов;
- Хорошая осанка – голова чуть наклонена вперед, передняя поверхность живота выступает над поверхностью грудной клетки, равномерная волнообразность изгибов спины несколько нарушена;
- Удовлетворительная осанка – грудная клетка несколько плоская, передняя поверхность живота значительно выступает над передней поверхностью грудной клетки;
- Плохая осанка – голова выдвинута вперед, грудь впалая, спина сутулая.

## Виды нарушений осанки

Дефекты осанки можно условно разделить на следующие: нарушения осанки во фронтальной, сагиттальной плоскостях и одновременно.

### В сагиттальной плоскости:

- Сутулость – увеличение грудного кифоза с одновременным уменьшением поясничного лордоза. Надплечья приподняты. Плечевые суставы выведены вперед. Сутулость часто сочетается с крыловидными лопатками 1 и 2 степени. Живот выпирает вперед.
- Круглая спина – значительное увеличение грудного кифоза и отсутствие поясничного лордоза. Шейный отдел полностью кифозирован. Ноги слегка согнуты. Голова наклонена вперед, плечи сведены вперед, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища. Крыловидные лопатки 2 степени.
- Кругловогнутая спина.
- Плоская спина – уменьшение всех физиологических изгибов позвоночника. Ослаблены мышцы спины, груди, живота. Резко снижена рессорная функция позвоночника.
- Плосковогнутая спина – уменьшение грудного кифоза при нормальном поясничном лордозе. Угол наклона таза увеличен. Ноги слегка согнуты или слишком разогнуты. Напряжены и укорочены разгибатели туловища в поясничном и грудном отделах.

Во фронтальной плоскости нарушения осанки проявляются в асимметрии между правой и левой половинами туловища, разной высоте надплечий, различном положении лопаток. Мышцы на одной половине туловища более сокращены, чем на другой.

Сколиоз – одно из самых тяжелых последствий неправильной осанки – это боковые искривления позвоночника. Сколиоз поражает не только костную и мышечные ткани, но и деформирует и смещает внутренние органы. Сколиоз может быть врожденным, развивающимся, приобретенным. Делится на простой – искривления в каком-либо отделе позвоночника, и сложный – S-образные (двойные) или даже тройные искривления. По степени тяжести различают 4 степени сколиоза.

Сколиоз – тяжелое заболевание всего организма, и лечение его комплексными средствами ЛФК остается сложной проблемой.

## Причины нарушений осанки.

Врожденные нарушения позвоночника составляют всего 5-10 % от общего числа. К ним относятся сращивание ребер, тел позвонков, расщепление остистых отростков, недоразвитие ребер и т.д.

К приобретенным нарушениям могут привести следующие причины:

- Общее недостаточное развитие мускулатуры – неправильные позы, деформация связок, суставов, снижение рессорных и опорных свойств;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота, бедер, удерживающих позвоночник в правильном положении;
- Частые заболевания ребенка, ослабляющие его организм;
- Неудовлетворительный общий режим ребенка: пассивный отдых, отсутствие прогулок, недостаточный сон, неправильный режим питания;
- Однообразные (однобокие) движения: отталкивание одной ногой, игра одной рукой, прыжки на 1 ноге и т.д;

К дефектам позвоночника могут привести и плохие привычки:

- Привычка стоять с опорой на 1 ногу;
- Неправильная походка, с опущенной головой, свисающими плечами;
- Переноска тяжестей в 1 руке;
- Неправильная поза во время сидения за столом;
- Привычка читать лежа, на боку;

- Неправильная поза во время сна: на одном боку, «калачиком», проваливание в слишком мягкий матрас;
- Неправильная одежда и обувь.

## Упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику и коррекцию.

В зависимости от педагогических задач все можно разделить на 4 группы:

1. Упражнения, направленные на создание представления о правильной осанке и ее формировании.
2. Упражнения на укрепление мышц, мышечного корсета и развитие силы.
3. Упражнения на закрепление и совершенствование навыка правильной осанки.
4. Коррекционные упражнения, направленные на исправление некоторых нарушений осанки.

**Упражнения на осанку** включают в себя:

- Упражнения на координацию
- Упражнения в равновесии
- Подвижные игры и прикладные упражнения (бег, ходьба, лазание, висы)
- Упражнения с предметами (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка, мешочек с песком и др.)
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка)
- Хореография
- Строевые упражнения
- Упражнения на расслабление, растягивание. Самомассаж.
- Дыхательная гимнастика
- Фитбол-гимнастика

В своей работе более 10 лет я использовала все вышеперечисленные средства, дополнительно еще элементы йоги, и все это отражено в прилагаемой **авторской презентации «Профилактика нарушений осанки у дошкольников».**

## Методическое обеспечение:

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия», Москва -2013
2. Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога»
3. Милюкова И.В., Едемская Т.А. «Лечебная гимнастика и нарушения осанки у детей», С-Петербург -2013
4. Попов С.Н., Валеев Н.М. «Лечебная физическая культура», Москва - 2004
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс», С-Петербург-2007