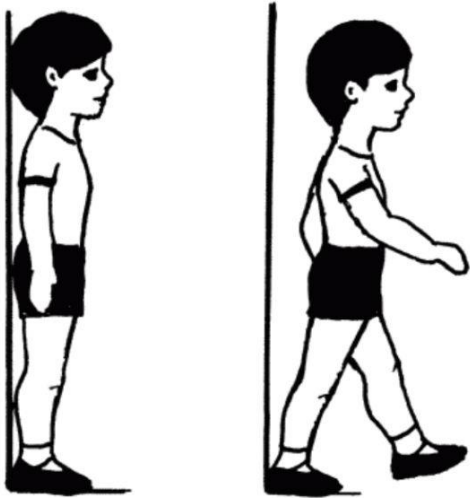


Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №100 Невского района Санкт-Петербурга

# Профилактика нарушений осанки у дошкольников

*Подготовила : инструктор по физической культуре  
Козловская Ирина Николаевна*

# Правильная осанка



Осанка - привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов, равномерности их развития. Нормальная (или правильная) осанка характеризуется умеренными естественными изгибами позвоночника, симметрично расположенными (без выпячивания нижнего края) лопатками, развернутыми плечами, прямыми ногами и нормальными сводами стоп. Для дошкольников характерные черты правильной осанки имеют свои особенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1 — 2 см; изгибы позвоночника выражены умеренно; угол наклона таза невелик.

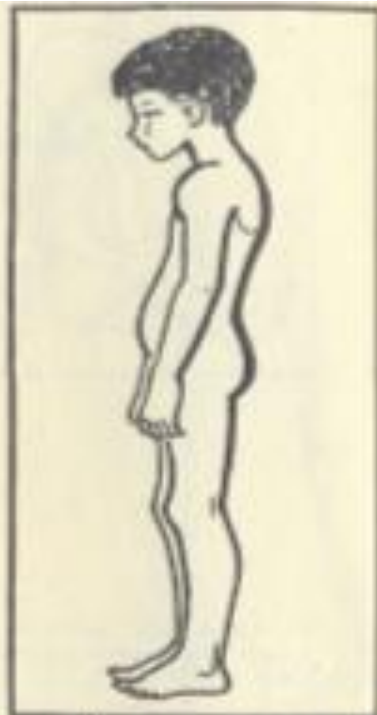
# Нарушения осанки

Нарушения осанки у детей - различного рода деформации позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскости. Нарушения осанки встречаются у 2,1 % детей раннего возраста; у 15-17 % дошкольников; у 33% учащихся средней школы и у 67 % старших школьников. При своевременном проведении оздоровительных мероприятий нарушения осанки у детей являются обратимыми, однако в запущенных случаях могут привести к ограничению подвижности грудной клетки и диафрагмы, снижению амортизационной функции позвоночника, нарушению деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

# Виды нарушений осанки



*Вялая осанка  
(неустойчивая).  
Голова  
опущена, грудь  
уплощена, плечи  
сведены, лопатки  
отстают от  
спины, ноги слегка  
согнуты в коленях*



*Сутуловатость.  
Голова  
выдвинута  
вперед, плечи  
сильно сведены,  
живот выпячен*



*Лордоз.  
Чрезмерный  
прогиб  
поясничного  
отдела  
позвоночника*



*Сколиоз.  
Боковое  
искривление  
позвоночника,  
асимметрия  
плечевого пояса*

## Степени нарушения осанки

Первая

Отклонения от нормы исчезают, если человек держится прямо и контролирует себя

Вторая

Поддаётся исправлению при занятиях лечебной физкультурой и корригирующей гимнастикой

Третья

Затрагивает позвоночник и лечению поддаётся с трудом

# Причины возникновения нарушений осанки

- Слабость мышечного корсета
- Неправильные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игры, во сне
- Врожденные аномалии развития грудной клетки, позвонков, нижних конечностей
- Нарушение режима питания
- Недостаточная двигательная активность

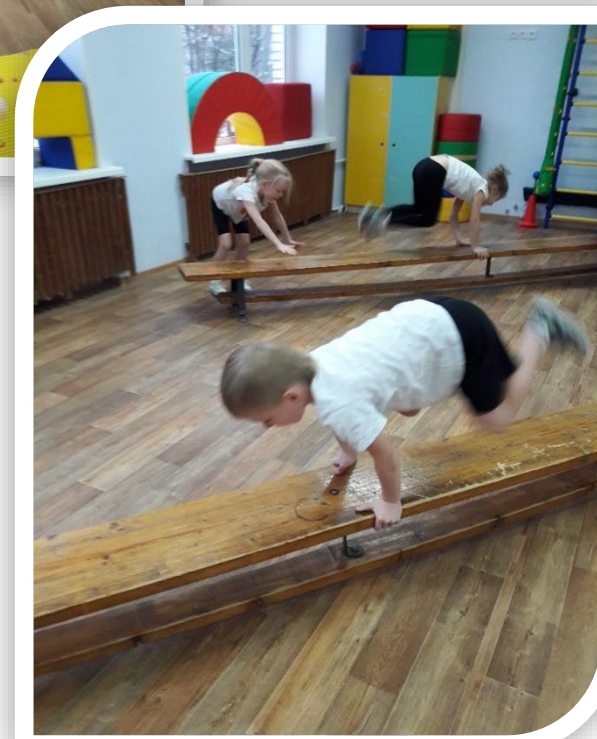


# Формируем осанку



- Объем мышечных волокон заметно нарастает к 5 годам, одновременно увеличивается и мышечная сила, однако эти сдвиги неравнозначны в разных группах мышц. Мышцы спины и в 6-7 лет отличаются слабостью, что не способствует укреплению позвоночного столба. Слабо развиты и мышцы живота. Значит, наша задача – в первую очередь укреплять мышечный корсет. Это доступно делать на физкультурных занятиях, во время гимнастики, утренней и после сна, в подвижных играх.

Физические упражнения — ведущее средство устранения нарушений осанки. Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Упражнения должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно усложняться с возрастом.





# Упражнения для формирования навыка осанки

- Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении к стене.
- Также эффективна ходьба с различными предметами на голове( мешочки, колечки)



# Упражнения для укрепления мышц спины

Это самое слабое место у дошкольников, и поэтому надо обратить усиленное внимание на упражнения для спины.

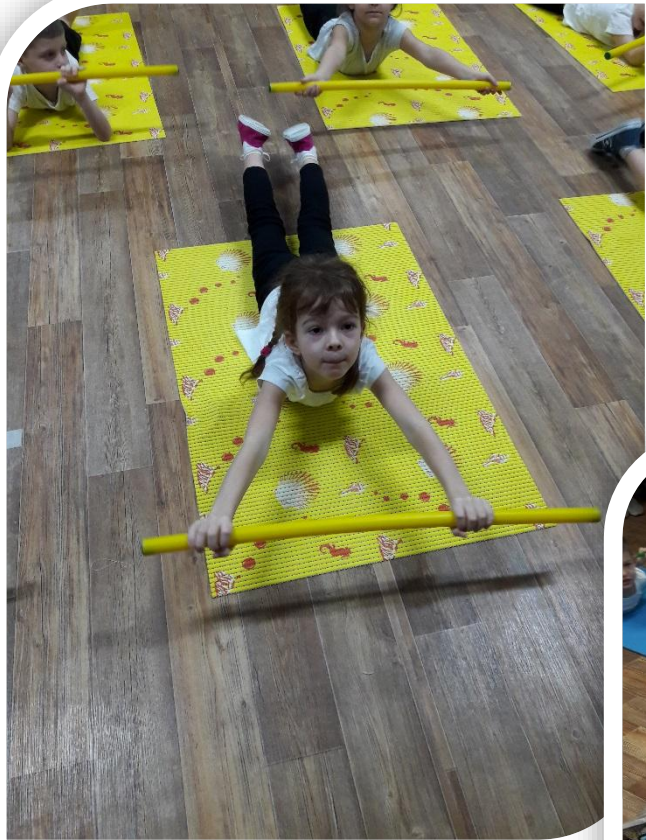
Используем различный спортивный инвентарь, а самый полезный предмет для подобных упражнений – гимнастическая палка.



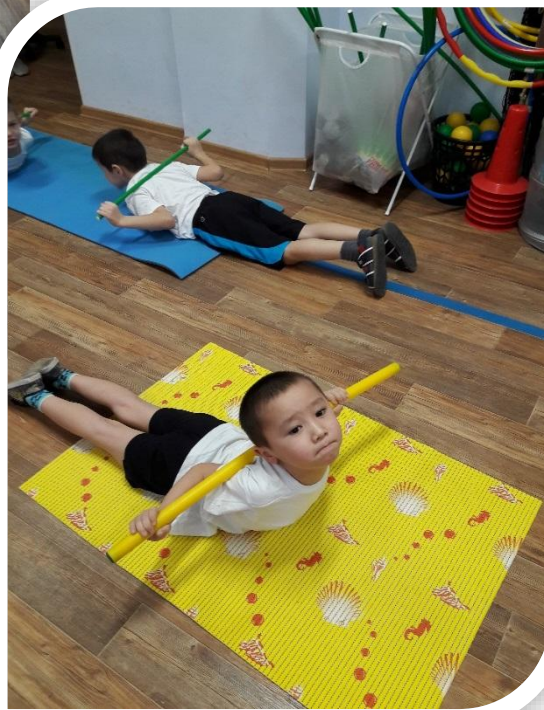
Движения объединены в комплексы,  
созданы музыкально-ритмические  
композиции.



Использование музыки повышает  
эмоциональный фон и способствует  
большей эффективности занятий.

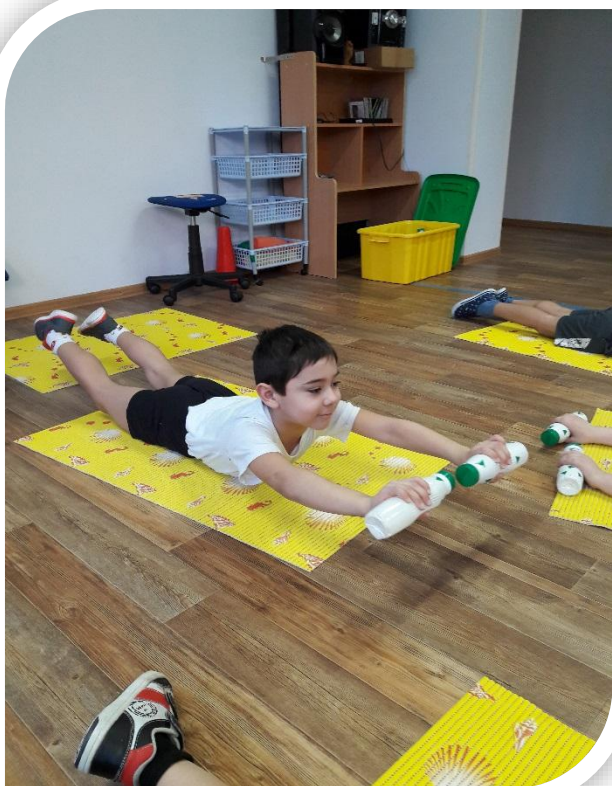


Различные  
положения палки  
в базовых  
упражнениях:  
«Лодочка»,  
«Миноискатель»,  
«Кораблик»





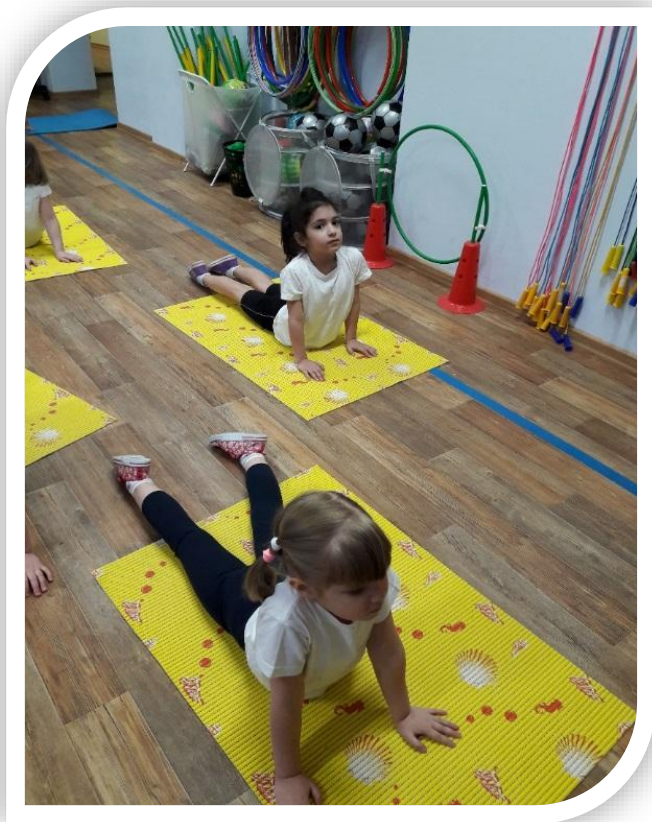
Варианты «Лодочки»:  
с гантелями – подг.гр  
со скакалкой – ср.гр  
с мячом – ст. гр





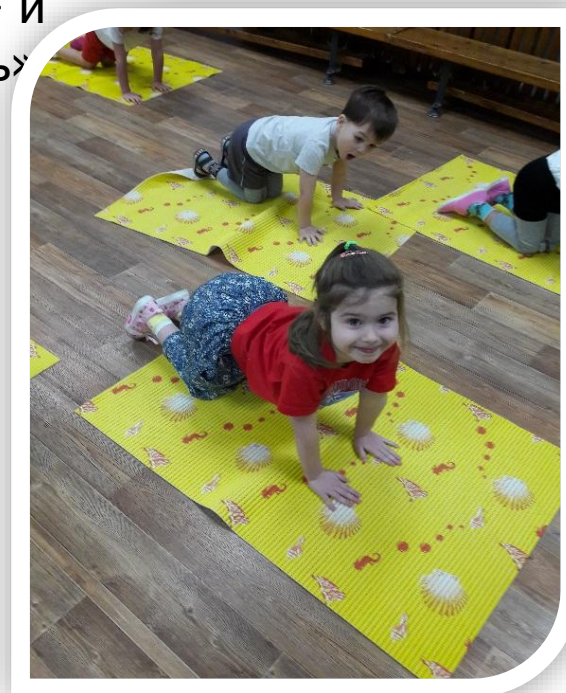
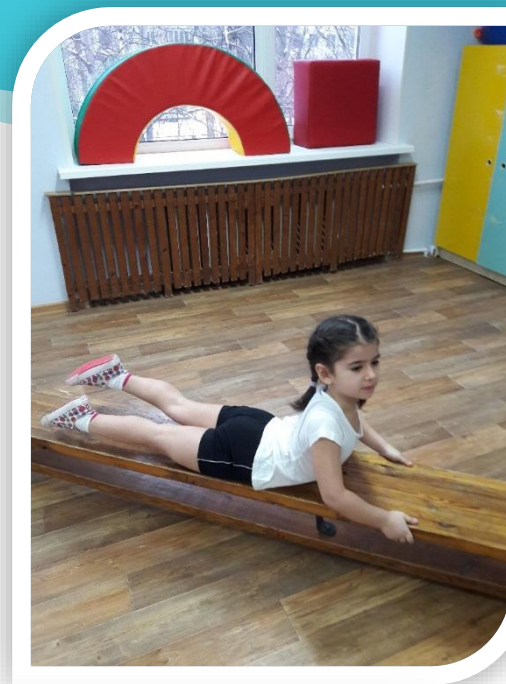
Еще один вариант «Лодочки» -«Самолет» и самый сложный вариант – на скамейке – развивает мышцы спины, живота и равновесие.





Очень полезна  
«Кошечка» во всех  
вариантах

Для  
укрепления  
мышц спины  
и развития  
гибкости –  
«Кобра» и  
«Тюлень»



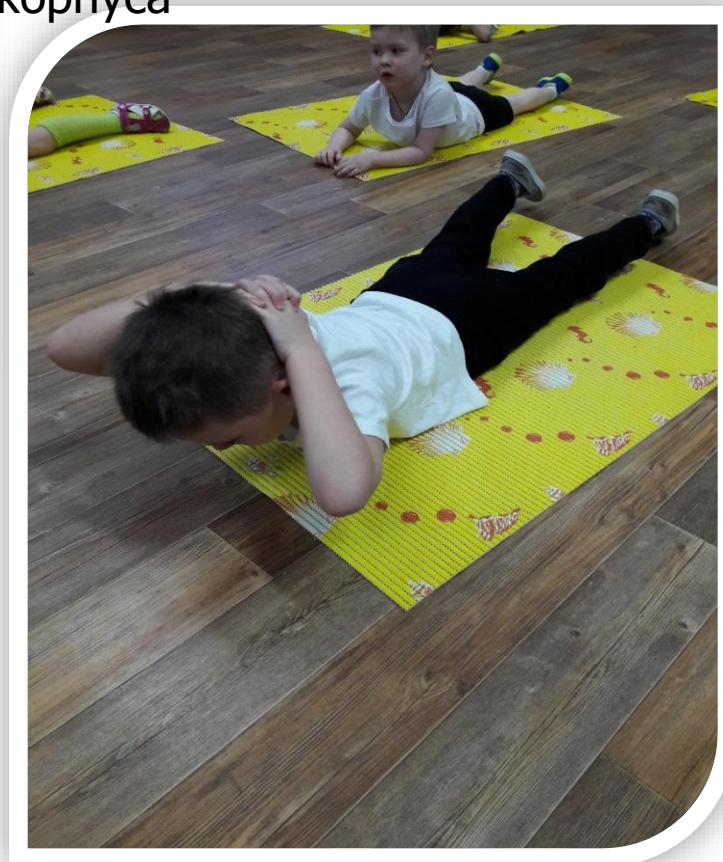
«Золотая рыбка»



«Вратарь» – катаем мяч от руки к руке



Очень сложные упражнения:  
«Миоискатель» -с поворотом корпуса





## «Перевозим груз»

Очень сложное  
упражнение, требует  
уже хорошую осанку



«Лодочка» с обручем

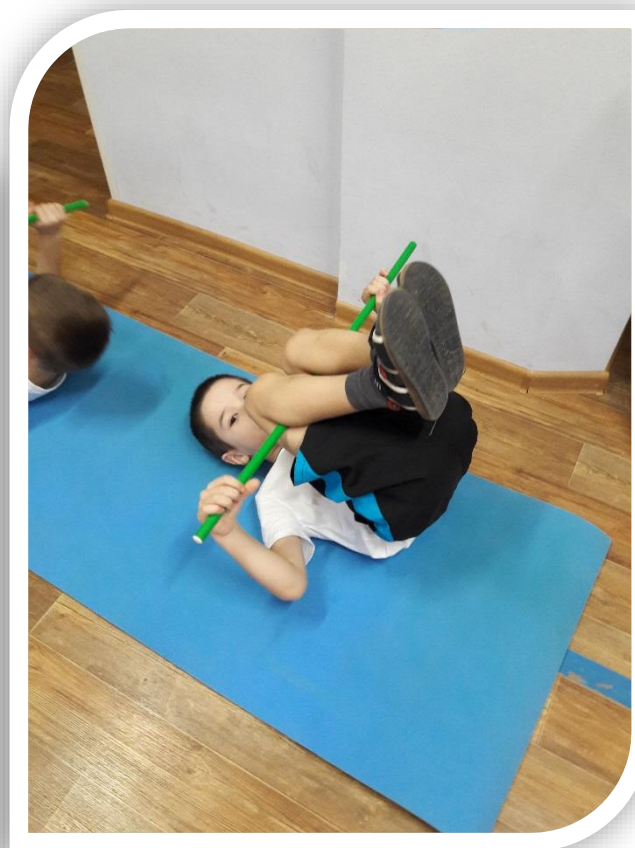


«Едем на машине» -  
с колечком



# Упражнения для укрепления мышц живота

«Большие ножницы»



«Качалка»

С мячами разных  
размеров



«Подъемный кран»  
с мячом



«Морская звезда» с  
ленточками



Уголок  
«Скатываем мяч с  
горки»

«Уголок» на  
перекладине



«Уголок» с  
гантелями



«Жуки  
перевернулись»

«Держим колечко»



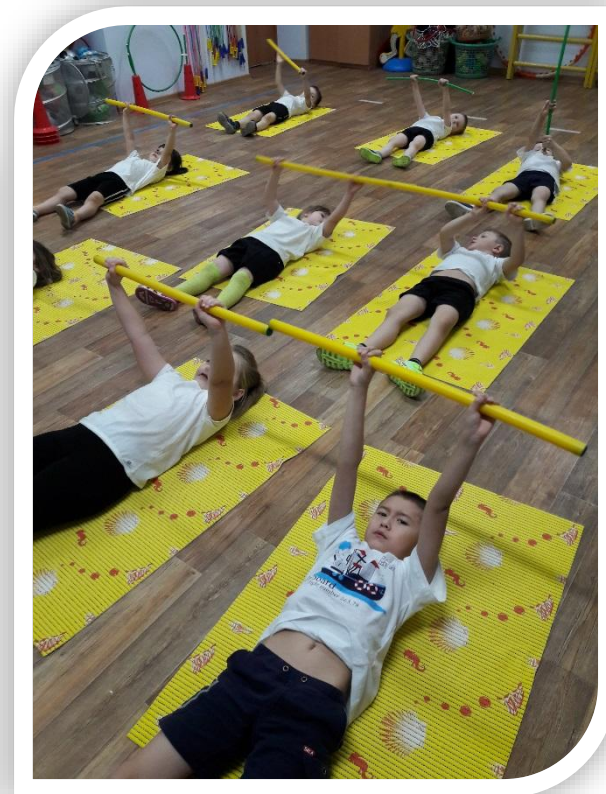
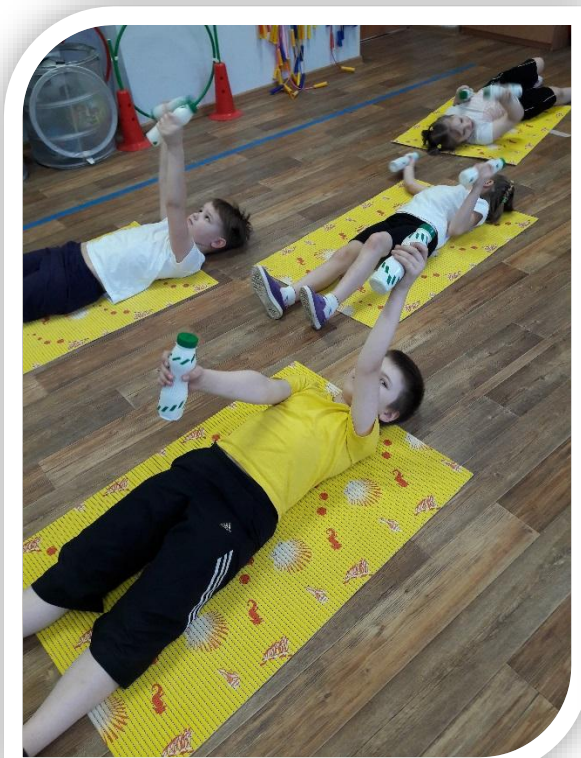
«Червячок  
пролезает»





Эта  
волшебная  
скамейка...

# Упражнения для укрепления плечевого пояса





«Крабики»

Универсальное упражнение  
для всех групп мышц –  
«Планка»





# Растяжка



# Равновесие




# Упражнения на фитболах



Уникальны по своему воздействию на детский организм. Чрезвычайно полезны, так как занятия на балансировочном оборудовании включают в работу все мышцы, включая и глубокие, тренируют вестибулярный аппарат. За счет вибрации нормализуются обменные процессы в межпозвонковых дисках.





Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, хореография, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора и компьютера, ежедневная физкультура) – необходимое условие для нормального развития опорно-двигательного аппарата.

**Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях – у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребенка!**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**