

## **Профилактика искривления осанки у детей дошкольного возраста.**

К сожалению, в настоящее время у многих детей наблюдается искривление осанки. Я, будучи воспитателем второй младшей группы, предпринимаю следующие меры для профилактики искривления позвоночника.

Одним из основных мероприятий является то, что я слежу за положением спины во время того, когда детки сидят. Объясняю, что во время того, когда мы сидим за столом, спинка наша должна быть прямая, плечи расправлены и находятся на одном уровне. Ноги согнуты под столом под прямым углом, не нужно сидеть, закинув одну ногу на другую. Я слежу, чтобы дети не сидели долго без движения (не больше 20 мин). Делаю акцент на том, чтобы ребенок менял положение стоп во время сидения: ступни назад – вперед, вместе – врозь. Делаем физкультминутки во время занятия, меняем положение тела, рекомендую походить по группе. Во время занятия слежу за тем, чтобы ребенок, как можно чаще, клал руки на подлокотник, тем самым снижая нагрузку на позвоночник.

В свободное от занятий время я выбираю группу детей (5-7 человек), и мы вместе выполняем интересные упражнения для профилактики искривления позвоночника. Делаем мы это в игровой форме. «Ребята, сейчас мы с вами превратимся в деревянных человечков. Давайте встанем спиной к стене, прислоняемся сильнее, плечи ровные, на одной линии, руки вытягиваем в стороны. А теперь отходим от стены, держим равновесие, опускаем руки и спокойно, в таком положении проходим один круг по группе. Так... сейчас я посмотрю, из кого самый лучший человечек получился! У кого самая прямая спинка! Молодцы!

А теперь, мы с вами превращаемся в деревья, которые радуются весне и солнышку! Поднимем ручки вверх, тянемся к солнышку, руки и спина прямые, теперь руки – веточки разводим в стороны, растопыриваем пальчики – листочки и идем спокойным шагом, потом останавливаемся и приседаем в таком положении. Какие красивые, прямые деревья получились! Умницы!» Важно следить за тем, чтобы дети при приседании держали спину ровно, плечи на одном уровне.

Таким образом мы с детьми выполняем еще 3-4 упражнения: « Маятник» (ребенок садится на коврик по – турецки и качает головой в одну и в другую сторону 8-10 раз); « Птичка – невеличка»( положение то же, руки согнуты в локтях, пальчики на плечах – это крылышки. Я помогаю расправить спинку, глажу по лопаточкам, отвожу руки назад, как можно ближе к спине. Затем ребенок встает и прыгает на месте). Повторяем 2-3 раза. Любимое упражнение « Дровосек» ( ребенок берет палку, ноги на ширине плеч, делает замах назад и наклоняется вперед). Эти упражнения очень нравятся ребятам, они способствуют укреплению мышечного корсета и поднимают настроение, заряжают энергией. Группы детей меняются.

Еще одним важным направлением в профилактике искривления позвоночника является правильное питание, употребление витаминизированной пищи. Больше всего витаминов содержит рыба: витамин Е ( является антиоксидантом, участвует в образовании костной ткани), витамин Д (Данное вещество принимает участие в регуляции кальциево-фосфорного обмена и благоприятно сказывается на развитии костной ткани), рыба богата фосфором (положительно сказывается на укреплении позвоночника и улучшении функционирования

межпозвоночных дисков). Но, как показывает практика, дети очень мало употребляют рыбу, а некоторые вообще ее не хотят кушать. Чтобы заинтересовать детей во включении рыбных продуктов в свой рацион я применяю следующие приемы. Мы с ребятами отправляемся в интересное путешествие в сказочный лес, но чтобы не разозлить жителей этого леса – медведей, нужно скушать подарок, который один мишка нам прислал. Это контейнер с вкусной рыбкой, которую мишка сам поймал и посылкой отправил в детский садик для ребят. Показываю ребятам письмо от мишки, в котором он передает привет и просит, чтобы от рыбки не осталось и следа и что он ждет нас к себе в гости. Предлагаю ребятам после полдника (рыбу в основном дают на полдник), нарисовать, как мишка ловит рыбку. Все эти рисунки мы сложим в коробочку и отправим мишке в подарок.

Очень важно включать в рацион молочные каши, они богаты кальцием, углеводами, обеспечивают приток энергии организму. Чтобы детки съедали всю кашу, я использую следующий прием. У нас имеются тарелочки с красивыми картинками на дне. Все картинки разные. Предлагаю деткам скушать кашку и посмотреть, у кого какая картинка на тарелочке.

Особую роль уделяю работе с родителями. Устраиваю информационное родительское собрание. На котором обсуждаются вопросы, связанные со здоровьем детей, с их здоровым образом жизни. Советую родителям почаще наблюдать за положением спины своего ребенка, чтобы вовремя заметить первые признаки сколиоза. Для определения правильной осанки вывешиваю в раздевальной комнате следующую таблицу:

Характеристики правильной осанки у ребенка и критерии ее определения	Характеристики неправильной осанки и критерии ее определения
Положение головы, когда кончик носа и ушная раковина находятся на одной линии;	Плечи на разном уровне;
Лопатки должны прилегать к грудному отделу;	Лопатки на разном уровне;
Плечи держатся расправленными;	Сколиотическая дуга;
Живот не выпячивается вперед;	Неодинаковые треугольники талии;
Позвоночник прямой	Перекокс таза



Такие брошюрки вывешиваю на стенде. Если вдруг у детей заметно нарушение осанки, советую обратиться к врачу – ортопеду.

Провожу с родителями беседу о правильном, сбалансированном питании ребенка. Важно сохранять вес детей в норме, так при большом весе позвоночнику сложнее удержать нормальное положение.

Обращаю внимание на организацию места для сна ребенка. Спать нужно либо на ортопедическом матрасе, либо на достаточно жесткой и ровной поверхности. Подушка не должна быть высокой.

Место для занятий должно быть удобным, хорошо освещенным. Обращаю внимание на освещение в группе. Помещение хорошо освещено, окна прикрыты занавесками не полностью, с целью проникновения дневного света ( естественная подсветка).

С детьми прорабатываем комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки: « велосипед», « самолет», « ласточка», « рыбка», «дельфинчик», «мельница» и др. Ребятам эти упражнения известны, раздаю родителям домой памятки с описанием методики выполнения этих упражнений. Напоминаю, что дома необходимо выполнять их вместе с родителями.

Памятка выглядит так.

## **Профилактика нарушений осанки (раздаточный материал для родителей).**

«**ДЕРЕВЯННЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК**» Поставьте ребенка спиной к стене, пусть расправит плечи, вытянет ручки в стороны под углом к туловищу, раздвинет пальчики, напряжет мышцы и отойдет от стены на 3-4 шага. Ручки нужно опустить, а спину сохранять ровной, напрягая мышцы, и в таком положении походить по комнате.

«**ДЕРЕВЦЕ РАСТЕТ**» Пусть ребенок встанет прямо, потянется всем телом вверх, как деревце, расправит спинку, поднимет голову и пройдет по комнате, разведя ручки-веточки в стороны растопырив пальчики-листочки. После этого нужно принять позу правильной осанки в полу приседе, а затем сесть на корточки, сохраняя спинку прямой. Повторите 2-3 раза.

«**КРОКОДИЛЬЧИК**» Попросите ребенка встать на четвереньки, обхватите его за пояс, и он пусть вытянет назад одну согнутую ножку, потом другую, а затем обе сразу, опираясь только на руки с вашей помощью. И так 2-3 раза.

«**МАЯТНИК**» Усадите ребенка на коврик по-турецки. А теперь нужно покачать головой из стороны в сторону 8-10 раз.

«**ПТИЧКА-НЕВЕЛИЧКА**» Исходное положение—как в предыдущем упражнении. Ручки согнуты в локтях, пальчики—на плечиках: это крылышки птички-невелички. Помогите ей расправить спинку, погладьте по лопаточкам, отведите локотки назад, ближе к телу. А теперь пусть птичка встанет и попрыгает на месте. Повторите 2-3 раз

«**ДРОВОСЕК**» Поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку — ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.

«**ДЕЛЬФИНЧИК**» Ребенок лежит на коврике и быстро перекачивается на живот, как дельфин, кувыркаяющийся в море. Пусть повторит упражнение 3-5 раз влево и вправо, отдыхая между поворотами.

«**САМОЛЕТ**» Ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.

«**МЕЛЬНИЦА**» Одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.

«**РЫБКА**» Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

«**ЛАСТОЧКА**» Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.

«**ВЕЛОСИПЕД**» Известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц.

Обязательно напоминаю родителям про полезный рацион детей! Побольше употреблять овощей, фруктов, молочных изделий, рыбы.

В течение дня слежу за питьевым режимом детей, так недостаточное поступление воды в организм может становиться инициатором первых изменений в хрящевой ткани – эти явления также непосредственно связаны с неспособностью накапливать и удерживать воду в тканях межпозвоночного диска.

На прогулке часто устраиваю подвижные игры с элементами движений на сохранение осанки. Например, игра – эстафета «**Пронеси, не разлей**». Когда ребенок должен пробежать от одного ориентира до другого с двумя ведерками, наполненными водой, в обеих руках, не разлив ее. Игра «**Ходим в шляпах**». Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу». Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и кто не нарушил осанку.

На физкультурном занятии очень часто играем в игру «**Совушка – сова**», которая помогает формировать стереотип правильной осанки, предупреждает ее нарушения. Игра «**Слушай внимательно!**», которая развивает внимание, координацию, умение сохранять правильную осанку и равновесие. Слежу за правильностью выполнения игровых движений.

С физкультурным работником организовываем спортивные мероприятия, в которых участвуют родители совместно с детьми – «**Мама, папа, я – спортивная семья!**». Включаем профилактические упражнения в соревновательный режим.

С ребятами провожу информационные занятия, показываю иллюстрации здорового образа жизни и иллюстрации с изображением тех детей, которые, наоборот, ленятся, мало двигаются, ведут неправильный образ жизни.

Акцентирую внимание на то, что необходимо соблюдать правильный режим дня (время сна, бодрствования, питания и др.) Пропагандирую постоянную двигательную активность, включающую прогулки, занятия спортом, плавание, занятия физическими упражнениями.

Считаю, что проводимые мной мероприятия положительно скажутся на здоровье детей! Будут в помощь родителям и хорошим толчком к ведению здорового образа жизни!



