

Консультация – практикум «Правильная осанка – залог здоровья!»

Подготовила и провела: Воронова Ирина Юрьевна, инструктор по физической культуре, ИКК

Цель.

Повышение профессиональной компетентности педагогов в области организации физического воспитания по формированию у детей правильной осанки и умения проведения диагностики.

Задачи:

- Подвести воспитателей к пониманию необходимости тесной взаимосвязи в работе инструктора и воспитателя по укреплению опорно-двигательного аппарата и оздоровлению дошкольников.
- Какого человека можно назвать красивым? Прежде всего того, у кого правильная осанка.

Слайд 1.

Правильная осанка-залог здоровья!

Слайд 2.

«Стройность, величавость, приличие, красота...» - так определял понятие «осанка».

В. И. Даль – врач и языковед.

Актуальность.

Сегодня нарушение осанки у детей дошкольного возраста стало проблемой тысячи родителей. Но справиться с этим можно, главное не опоздать. По статистике более 40% детей страдают искривлением позвоночника, причем девочки чаще, чем мальчики. Сегодня, когда телевизор и компьютер всё больше вытесняют спорт из жизни детей, родители должны быть настороже, чтобы выявить болезнь в зародыше. И я считаю, что прямая обязанность педагогов – помочь им в этом.

Слайд 3.

У нас всегда с вами есть цель (представлена на слайде)

Слайд 4.

И задачи: оздоровительные, образовательные, воспитательные (представлены на слайде)

Слайд 5.

Коллеги предлагаю вам решить кроссворд, ключевым словом которого будет тема нашего мероприятия. Согласитесь, что человеку всегда приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым?

Первый друг человека — это то, что способствует повышению иммунитета и защищает нас от болезней? (закаливание).

Слайд 6. Закаливание.

Второй друг – улучшает аппетит, регулирует работу всех органов? (зарядка).

Слайд 7. Зарядка.

Третий друг помогает обогащать наши легкие, мозг кислородом (воздух).

Слайд 8. Воздух.

Чтобы быть здоровым нужно мыть руки с мылом, чистить зубы, умываться. Вообще, следить за ... (чистота).

Слайд 9. Чистота.

Нам это всем очень нужно для того, чтобы получать достаточно витаминов, чтобы росло и развивалось все живое на Земле (солнце).

Слайд 10. Солнце.

И последний наш друг. Про него говорят: «Это – жизнь». Она делает нас сильными и здоровыми (активность).

Слайд 11. Активность.

Итак, ключевое слово – **осанка**.

Слайд 12. Формирование осанки.

Ребёнок появляется на свет с прямым позвоночником. Более отчётливо осанка видна к 6-7 годам, но окончательно она формируется к 18-20 годам. Есть критические моменты в развитии молодого организма, когда на осанку следует обратить наибольшее внимание. Это так называемый «период риска», когда в организме происходит толчок в росте.

«Период риска» начинается в 5-7 лет и 11-12 (у девочек раньше, у мальчиков позже) и заканчивается в период полового созревания.

Осанка – это привычная произвольная поза в состоянии покоя и во время движения. От умения правильно держать свое тело зависит не только внешний вид, но и здоровье. Нарушение осанки неблагоприятно сказывается на физическом развитии организма, особенно на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Надо научиться правильно двигаться в любом месте при выполнении любой работы и помнить, что только систематические тренировки дают успех. Работа над развитием правильной осанки длится долго, поэтому нужно запастись терпением. Позу правильной осанки держат около 300 мышц. Они «работают», т.е. сокращаются с различной силой.

«Ошибка в работе», какой-либо одной мышцы ведет к нарушению всей осанки. Вследствие этого необходимо тренировать мышцы, чтобы они стали «мышечным корсетом» и легко поддерживали правильную осанку.

Работа над красотой осанки начинается с **умения держать голову**.

Проведем опыт: встаньте в стойку «смирно», выпрямитесь, втяните живот, напрягите ягодицы, сделайте их «как камушки», соедините лопатки. Резко опустите голову вниз. Ваша осанка быстро «сломалась» - плечи пали вперед, согнулась спина, прогнулась поясница, а живот выпрямился вперед. Это случилось потому, что опущенная голова расслабляет мышцы, держащие правильную осанку. Теперь поднимите голову вверх, мышцы сразу расправились, спина выпрямилась, живот подтянулся. Из этого следует, что работу над красивой осанкой нужно начинать с **положения головы**.

Слайд 13.

Признаки правильной осанки (представлены на слайде)

Функции, которые выполняет нормальная осанка:

- Сохранение вертикального положения туловища при минимальной нагрузке на мышцы, кости и связки.
- Обеспечение положения тела, при котором максимально увеличивается объем и эффективность движений.
- Снижение вероятности травм.

Слайд 14. Нарушения осанки

Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями или дефектами. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата. Причины **формирования неправильной осанки:**

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсета – мышечной системы.
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бёдер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника.
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм.
- Последствия рахита.
- Несоответствующая росту мебель.
- Неудобная одежда, обувь.
- Привычка спать на одном боку.

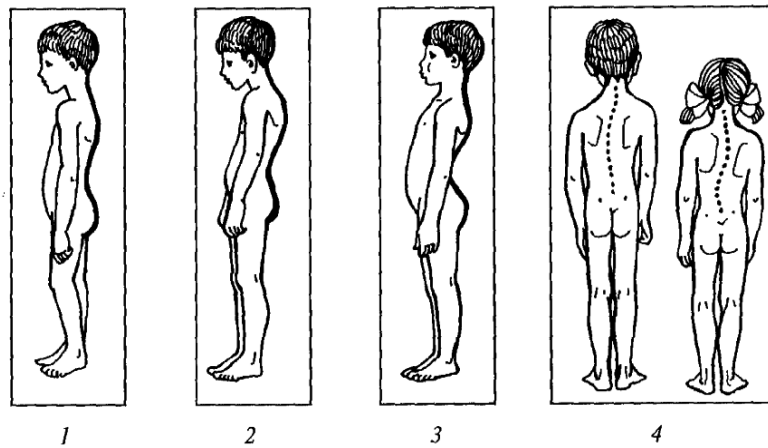


Рис. 11. Нарушения осанки:

1 — вялая осанка, 2 — сутуловатость; 3 — лордоз (чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника); 4 — сколиоз (боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса)

Слайд 15.

Как диагностировать осанку у ребёнка? (для родителей в домашних условиях).

- Осмотрите ребёнка в дневное время при хорошем и равномерном освещении.
- Разуйте и разденьте ребёнка до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища.
- Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 метров.
- Внимательно посмотрите симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы.

Если они находятся на разной высоте, у вас есть причина для беспокойства.

(Предложите родителям контролировать осанку своего ребёнка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача).

Слайд 16. Что должен делать воспитатель (представлено на слайде)

Что должен делать воспитатель:

- Следить за сохранением осанки детей при любом положении
- Подбирать мебель, соответствующую росту ребенка

- Регулярно заниматься физическими упражнениями, способствующими укреплению мышечного корсета
- Следить за своей осанкой, обучить родителей

Слайд 17.

На осанку влияет состояние стопы. Плоскостопие изменяет походку, вызывает развитие утомления, при незначительных пеших нагрузках, вследствие чего ухудшается кровообращение в мелких суставах стопы, мышцах голени и способствует нарушению осанки, развитию остеохондроза.

Слайд 18. В нашем детском саду у детей выявлено два вида плоскостопия в % соотношении к детям со здоровыми стопами, возраст 2-6 лет.

Слайд 19.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата для детей дошкольного возраста. Предупредить возникновение неправильной осанки значительно легче чем исправить ее. В основе профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка.

Доказано, что уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, а это в свою очередь приводит к изменениям костного скелета таза и позвоночника, то есть к нарушению осанки. Поэтому работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия ведется с детьми параллельно. Нельзя упускать ничего.

Для предупреждения или устранения нарушения осанки огромное значение имеют физические упражнения. ***В этом возрасте искривления позвоночника и другие отклонения незначительны, поэтому их еще можно устранить.***

Слайд 20.

На слайде представлены разные виды: ходьбы, бега, упражнений, которые необходимо систематически применять в физическом воспитании и активности детей.

Слайд 21.

Комплекс корригирующей гимнастики «СОЛДАТИКИ» («Кукушка», муз. А. Варламова)

Упражнение на формирование правильной осанки.

Вступление.

I-II. И. п. – стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями.

III. 1 – поднять плечи

2 – опустить плечи

3 – полуприсед

4 – встать

5-8 – повторить движение счёта 1-4

IV. 1 – опустить голову

2 – поднять голову, принять и. п.

3 – повернуть голову направо

4 – поворот головы, принять и. п.

5-6 – повторить движения счёта 1-2

7-8 - повторить движения счёта 3-4 в другую сторону

Тема.

I. 1-4 – четыре шага на месте

5-6 – приставной шаг влево

7-8 – приставной шаг вправо

II. 1-4 - четыре шага на месте

5 – поворот направо

6 – приставить левую ногу к правой

7-8 - повторить движения счёта 5-6 в другую сторону

III. 1-4 - четыре шага на месте

5 – полуприсед на правой ноге, левую согнуть вперёд

6 – встать, приставить левую ногу

7-8 - повторить движения счёта 5-6 в другую сторону

IV. 1-4 - четыре шага на месте

5 – встать на носки

6 – принять и. п.

7 - повторить движения счёта 5-6

V-VIII.

Повторить упражнения частей I- IV, но I – приставной шаг начать вправо,
II – поворот налево (в другую сторону)

Вступление. Повторить упражнения выступления частей III и IV

Тема. Повторить упражнения темы частей I и IV

Вступление. Повторить упражнения выступления частей III и IV

Тема. Повторить упражнения темы частей I и IV, III и IV

Вступление. Повторить упражнения выступления частей III и I

Тема. Повторить упражнения темы частей I и IV

Слайд 22.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

УПРАЖНЕНИЯ В ВИДЕ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО
СКОЛИОЗОМ 1-2 СТЕПЕНИ

Комплекс игр для коррекции сколиоза представлен в таблице:

Название игры	Задачи	Дозировка
«Подражание»	Учить детей принимать правильное и. п. с предметами и без них, подражая инструктору	В 3-4 видах стойки по 5-6 раз
«Приседания у стены»	Учить детей стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, приседать и вставать, сохраняя правильную осанку	6 подходов по 3-4 раза
«Морской котик»	Научить детей прямо держать голову, улучшить осанку, координацию движений, научить детей сохранять равновесие. С прямой спиной переносить на голове надувные шарики, стараясь не уронить, подниматься и спускаться по наклонной доске	4-5 раз с интервалом 30-50 сек
«Аист»	Учить стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота	3-4 раза по 8-10 сек.
«Каток»	Учить детей перекачиванию вправо и влево из положения лежа на животе, руки над головой	4-5 раз по 5-6 перекатов
«Колобок»	Научить группироваться, укрепить мышцы спины. Из положения лежа на спине, ноги притянуть к животу, голову к коленям. Покачивание на спине	3-4 раза по 8-12 перекатов
«Лодочка, плывущая по волнам»	Укрепить мышцы спины. Из положения лежа на животе, руки соединены и выпрямлены над головой, ноги вместе, прогнуться и покачиваться вперед-назад	4-5 раз по 8-10 покачиваний
«Черепашка»	Из положения лежа на животе, руки и ноги отводятся в стороны, затем приводятся в исходное положение	10-12 раз
«Перетягивание»	Научить детей перетягивать друг друга (парами или маленькими группами), принимая правильное и. п.	2-3 раза
«Мишка косолапый»	Развить мышцы стоп с целью профилактики сопутствующего сколиозу плоскостопия. Стоя, с имитацией шагов пальцами стоп подтягивается лежащая на полу веревка длиной 3 метра	3-4 раза
«Пастухи и овцы»	Учить детей выполнять упражнения с палкой за спиной, за головой	4-5 раз по 2-3 мин. с интервалом 40-50 сек.

«Ящерица на песке»	Улучшить координацию, укрепить мышцы спины, конечностей. Из положения стоя на четвереньках отводят в сторону одновременно правую руку и левую ногу, затем наоборот, подражая ящерице, стоящей на раскаленном песке пустыни	8-10 раз по 4-5 сек.
«Обезьяны»	Учить выполнять различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке (лазанье, наклоны и др.)	4-5 раз по 20-30 сек.
«В лесу»	Учить детей ходить на четвереньках и ползать, подражая разным животным	5-6 раз по 1-2 мин. с интервалом 30 сек.