

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа детский сад «Голубок»*

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

*Подготовила: Воронова И. Ю.
Инструктор по физической культуре, I КК*

г. Нижняя Тура, 2022

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

В. И. Даль – врач и языковед



Цель

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата для детей дошкольного возраста



Задачи

Оздоровительные:

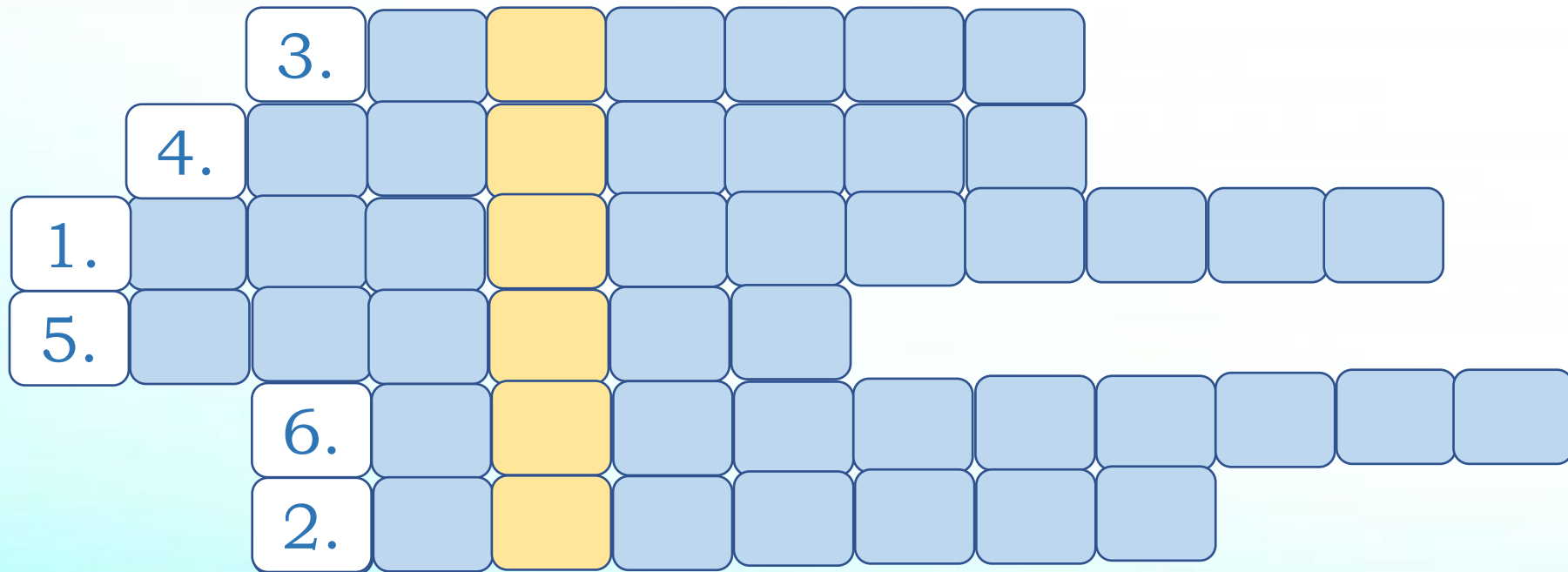
- **Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц**
- **Постановка правильного дыхания**
- **Развитие и корректировка стопы**

Образовательные:

- **Развивать двигательные способности детей и физические качества: сила, выносливость, гибкость и ловкость**
- **Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп и правильной осанки**

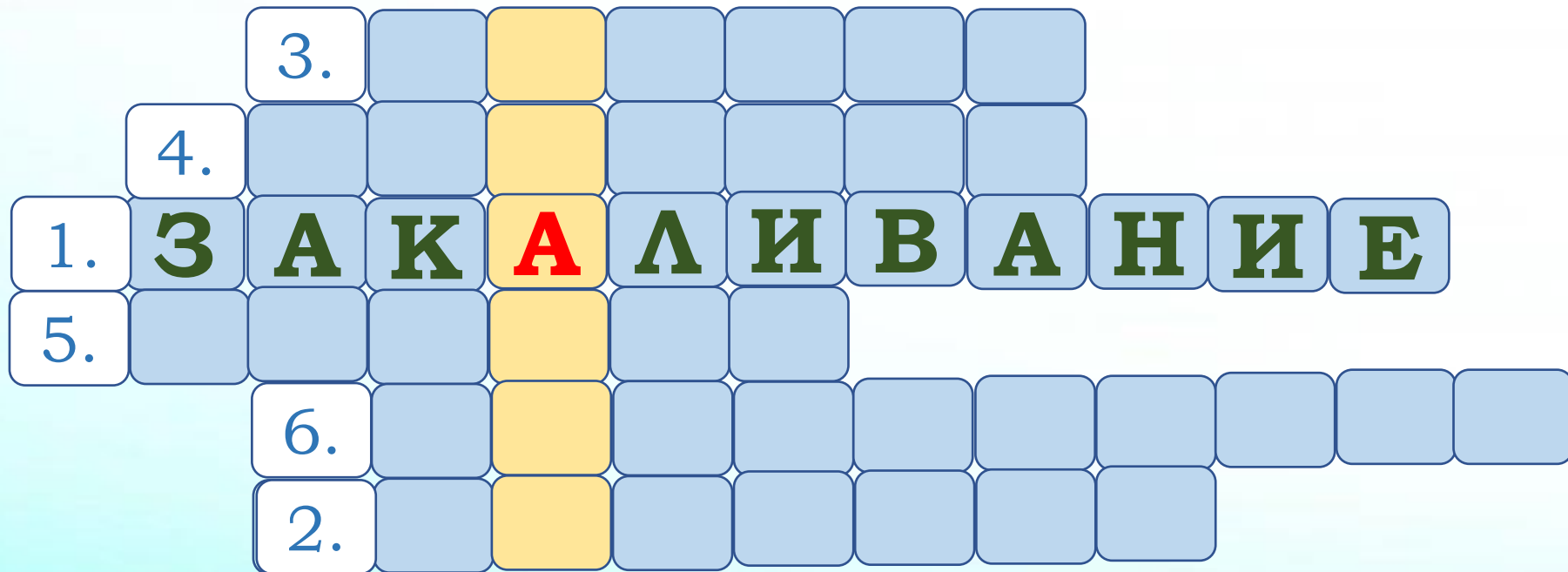
Воспитательные:

- **Формирование осознанного интереса к своему здоровью**
- **Воспитание интереса, эмоционально-положительного отношения к занятиям физкультурой**



КРОССВОРД

«ЧТО ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?»



КРОССВОРД

«ЧТО ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?»



КРОССВОРД

«ЧТО ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?»



КРОССВОРД

«ЧТО ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?»



КРОССВОРД

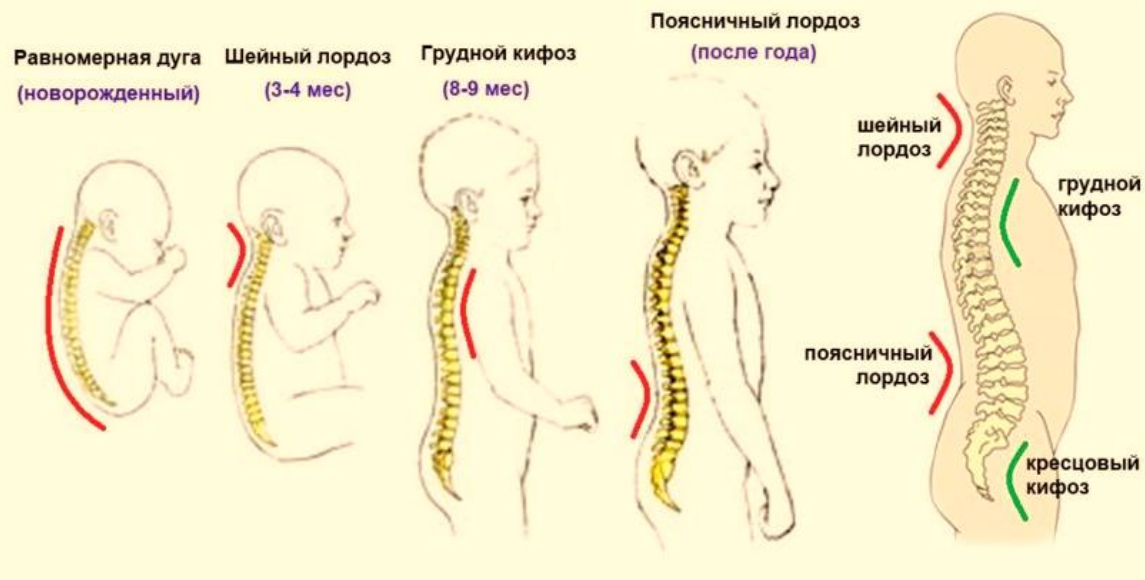
«ЧТО ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?»



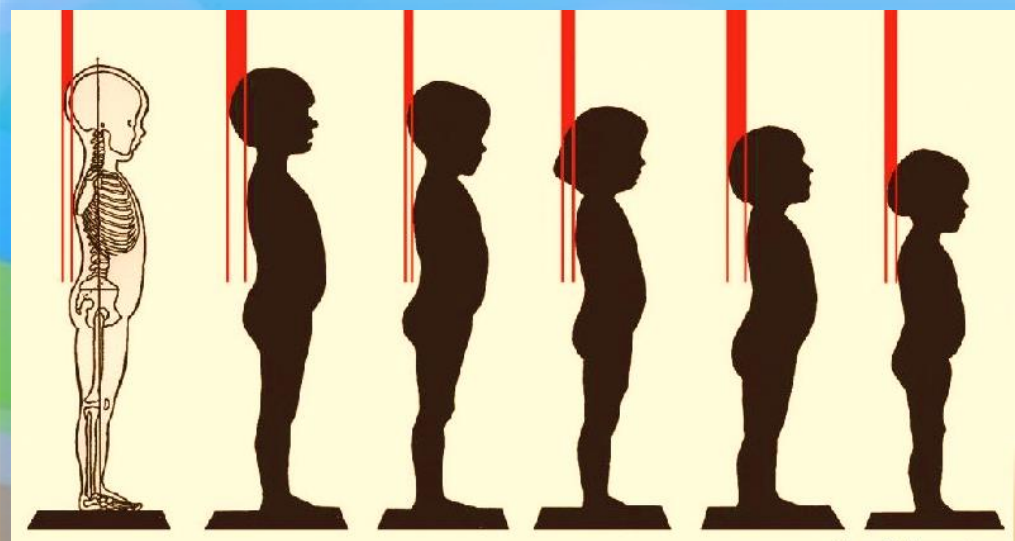
КРОССВОРД

«ЧТО ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?»

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПОЗВОНОЧНИКА



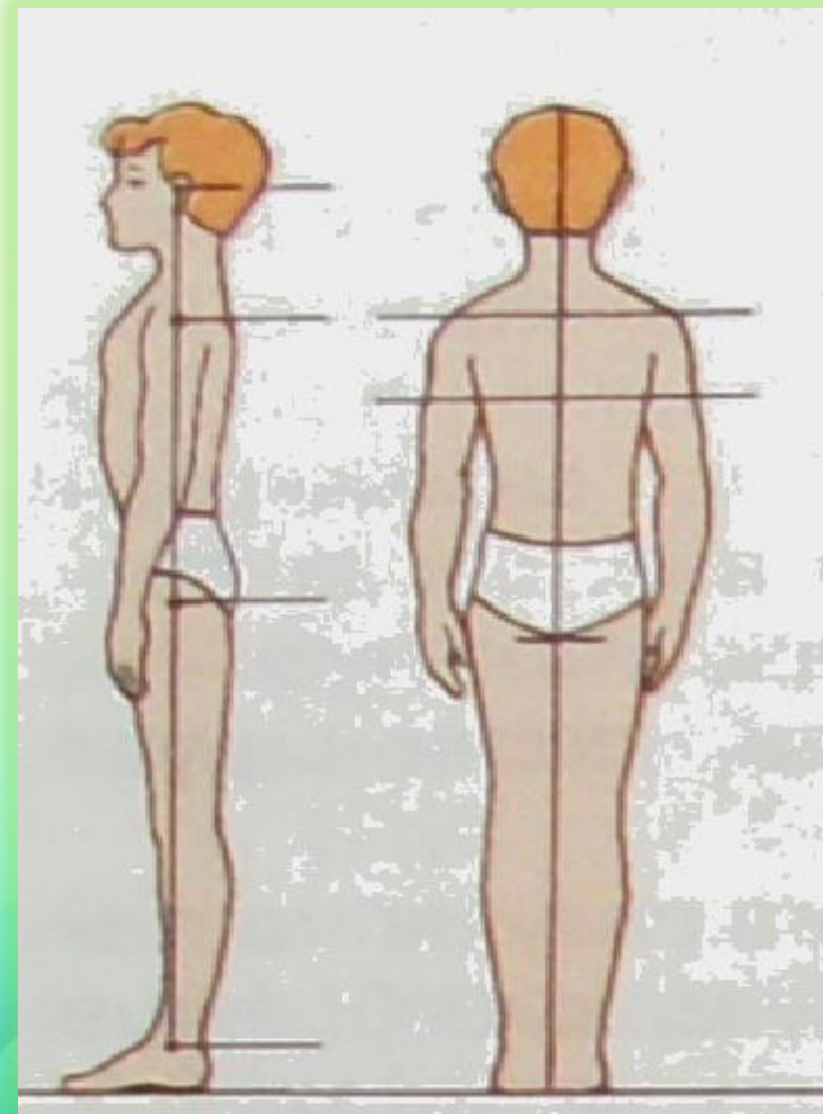
ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ



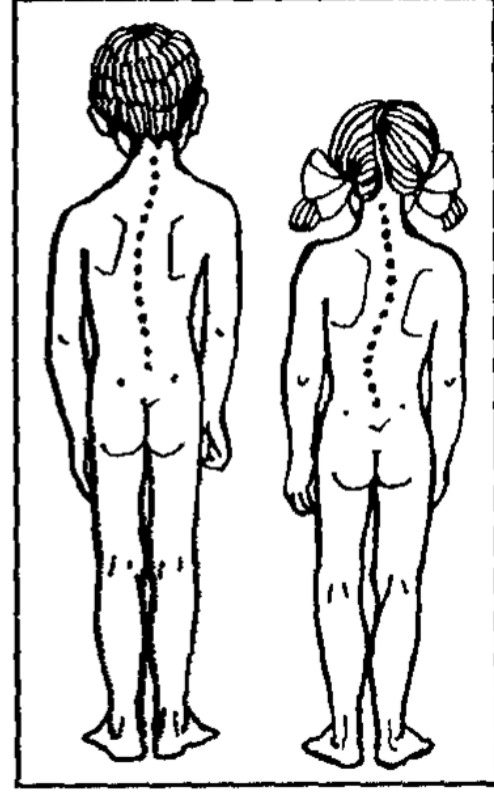
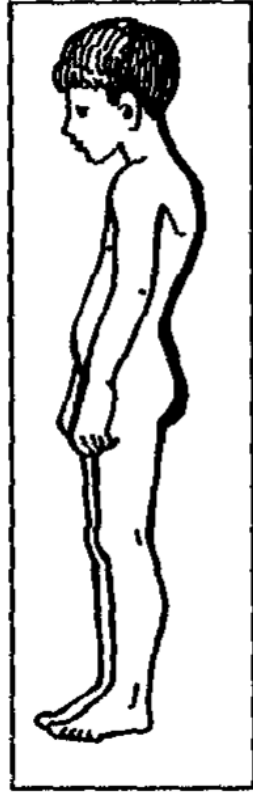
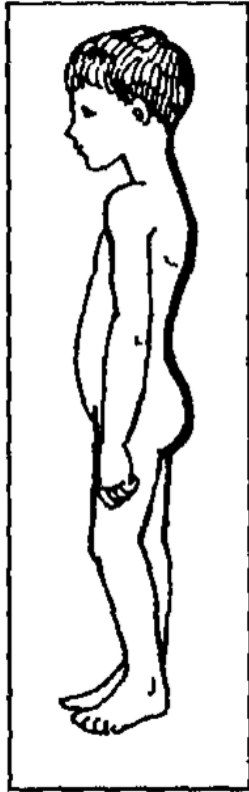
Правильная осанка

Признаки правильной осанки:

- **Голова приподнята, грудная клетка развёрнута, плечи на одном уровне**
- **Если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию**
- **Если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы), и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз)**



НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ



вялая осанка

Сутулость

Лордоз

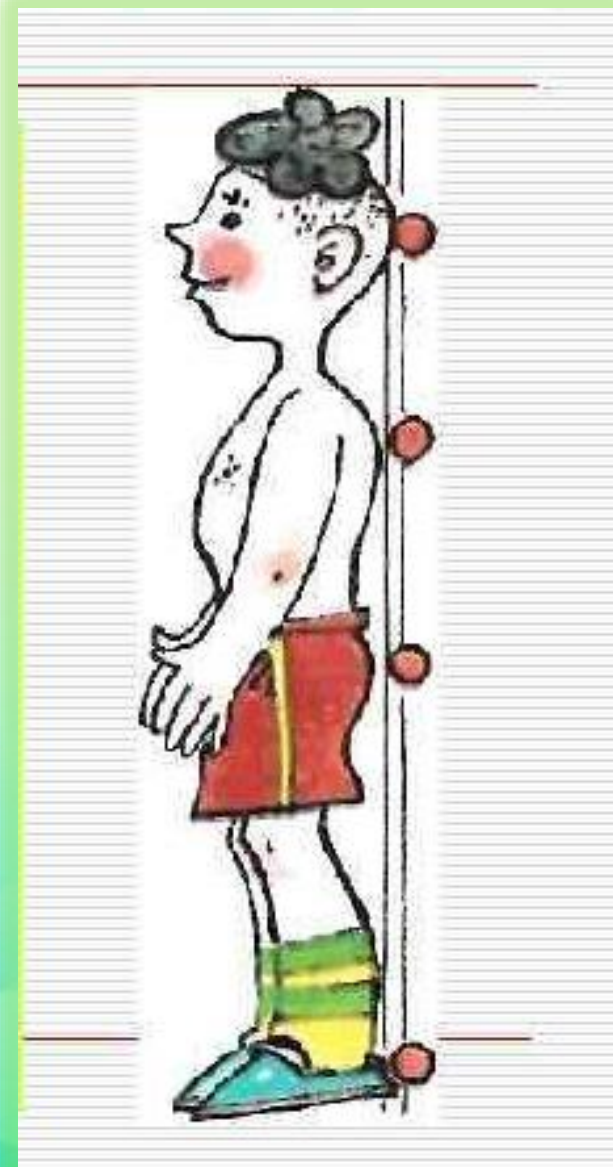
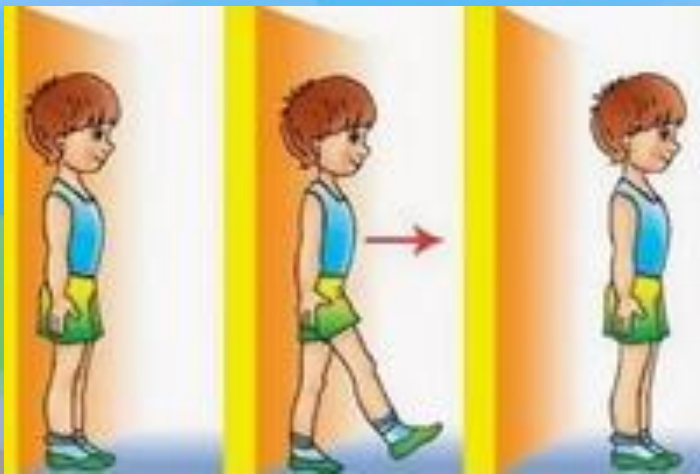
Сколиоз

Устойчивое отклонение туловища от нормального положения. Сопровождается усилением или сглаживанием физиологических изгибов позвоночника

Как диагностировать осанку

Подойдите к стене, встаньте к ней вплотную спиной в привычной для вас позе. Если в этом положении вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка.

Внимательно посмотрите симметрично ли расположены плечи, талия. **Если они находятся на разной высоте, у вас есть причина для беспокойства.**

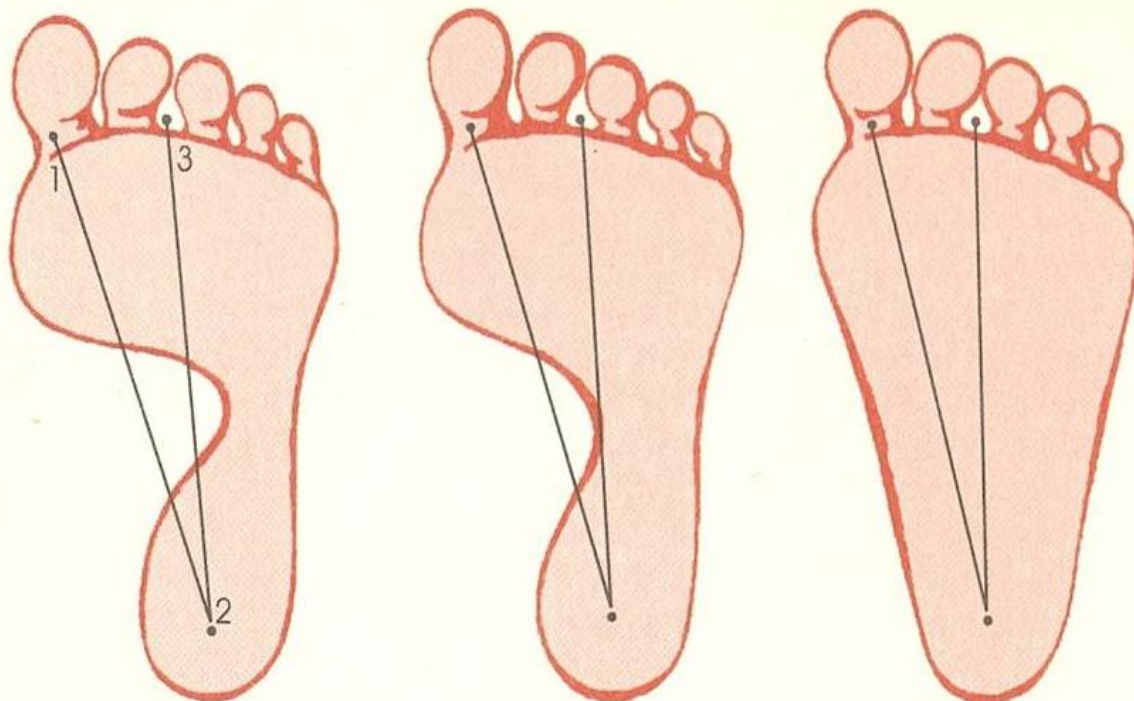


Что должен делать воспитатель

- **Следить за сохранением осанки детей при любом положении**
- **Подбирать мебель, соответствующую росту ребенка**
- **Регулярно заниматься физическими упражнениями, способствующими укреплению мышечного корсета**
- **Постель ребёнка не должна быть слишком мягкой**
- **Следить за своей осанкой, и обучить родителей!**

На осанку влияет состояние стопы

ПЛАНТОГРАММА СТОПЫ



нормальная стопа

уплощенная стопа

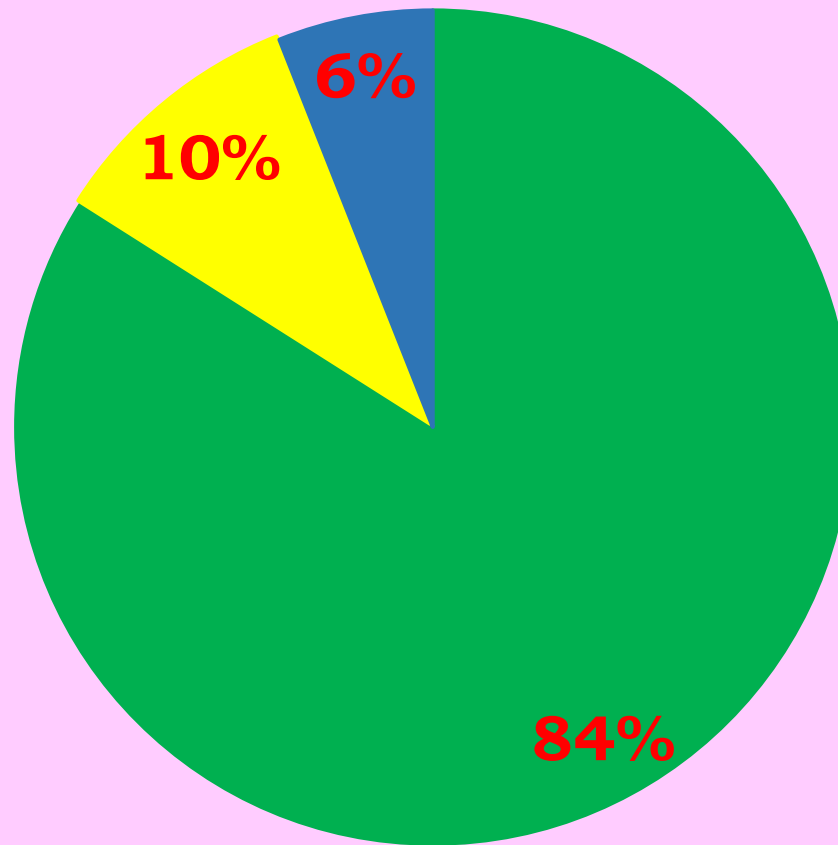
плоская стопа



Норма

Плоскостопие

**ВИДЫ ПЛОСКОСТОПИЯ В % - 158 ДЕТЕЙ (возраст 2-6 лет)
ДЕТСКИЙ САД «ГОЛУБОК» 2022-2023 учебный год**



■ 148 чел.

■ 16 чел - *плоскостопие*

■ 9 чел. - *плоско-вальгусная деформация стопы*

Профилактика нарушений осанки.

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.



❑ *Разные виды ходьбы:*

- На носочках, руки выполняют махи вверх-вниз.
- На пяточках, руки за голову
- На внешней стороне стопы, руки на поясе
- Ходьба с высоким поднятием ноги, хлопок под коленом
- Ходьба в приседе
- Ходьба на ягодицах вперед и назад
- Ходьба «Паучки» вперед и назад

❑ *Разные виды бега:*

- Бег змейкой
- Бег с прямыми ногами и руками «Буратинки»
- Бег «захлестом голени»
- Боковой галоп с поворотом по свистку
- Бег спиной вперед в медленном темпе
- Легкий бег 1-2 минуты

❑ *Упражнения для профилактики плоскостопия.*

❑ *Упражнения для закрепления правильной осанки:*

- Упражнения для укрепления мышц спины
- Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
- Упражнения для укрепления мышц живота
- Упражнения для развития подвижности позвоночника
- Упражнения для закрепления навыка правильной осанки

❑ *ОРУ с гимнастическими палками.*

- ❑ ***Упражнение на равновесие, координацию.***
- ❑ ***Упражнения на дыхание и расслабление мышц***
- ❑ ***Самыми полезными считаются упражнения, выполняемые лежа на животе, спине.***

КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

«СОЛДАТИКИ» 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.

II 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

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



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!**

