

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
детский сад № 77
комбинированного вида



Воспитатель
Прохорова Екатерина Игоревна

г. Одинцово, 2020

Под осанкой следует понимать привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. В более широком понимании осанка — это и положение тела в различных статических позах, и особенности работы мышц при ходьбе и при выполнении различных движений. Но определить, какая у человека осанка, во время танца, работы и просто ходьбы слишком сложно, поэтому при оценке осанки и диагностике ее нарушений используют характеристики позы стоя.

Осанка — это гармоничное устройство человеческого тела, симметрия отдельных его частей, что придает легкость и непринужденность позы. За правильную осанку следует принимать такую, при которой голова приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а живот не выходит за линию грудной клетки.

Осанка – это важный показатель здоровья и гармоничного физического развития.

Признаки правильной осанки

- + Вертикальность туловища;
- + Развернутая грудная клетка;
- + Отведенные плечи;
- + Близкое расположение лопаток;
- + Подтянутый живот.

Любое отклонение от вышеприведенных признаков свидетельствует о наличии патологии.

Внутренние и внешние причины формирования неправильной осанки

Внутренние причины – это:

- ❖ рост,
- ❖ вес,
- ❖ дефекты формы и длины конечностей;
- ❖ не полностью исправленные кривошеи, дефекты зрения и слуха,
- ❖ хронические заболевания внутренних органов, болезни обмена веществ: рахит, различные паратрофии.

Наиболее частой из внутренних причин является неврологическая патология. Для формирования нарушения осанки достаточно минимального изменения тонуса мышц. Причиной формирования нарушенной осанки может послужить и травма опорно-двигательного аппарата.

Под внешними причинами мы понимаем:

- ❖ организацию жизни ребенка, предусматривающую неоптимальную нагрузку на органы опоры и движения, центральную нервную систему. прежде всего отметим режим дня, допускающий гиподинамию;
- ❖ стрессорные методы воспитания или обучения;
- ❖ мебель, не соответствующую росту и нагрузкам ребенка.
- ❖ неполноценное питание, загрязнение окружающей среды, даже

индивидуальные особенности характера и смена настроения.

Но больше всего вредят позвоночнику ребенка плохое физическое развитие и невнимательное отношение родителей к формированию правильной осанки.

Упражнения

1. «Стань лежебокой».

Полежать на животе или спине в течении дня пару раз по 15 минут (только не сразу после приема пищи) очень полезно. Это позволяет разгрузить позвоночник. «Зависай» Очень хорошо время от времени повисеть на турнике. Висеть надо пассивно, не подтягиваясь, не встряхивая себя, столько, на сколько хватит сил. Только потом не спрыгивать, а осторожно опускаться на носочки.

2. «Расправь крылышки».

В положении стоя или сидя, надо слегка согнуть руки в локтях, отвести их за спину и свести лопатки. За спиной в этот момент может что-то хрустнуть. Пугаться не надо. Такое упражнение можно повторять при нарушении осанки 8-10 раз в день на протяжении 2-3 недель подряд с последующим 2-3 недельным перерывом. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), имеющих нарушение осанки.
И.п.: о.с. – палка внизу, 1-палку вперед; 2-вверх, 3-вперед; 4-и.п. Повторить 6-8 раз.

И.п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1-3 плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4-и.п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 3-5 раз

И.п. ноги врозь, палка внизу. 1-2 наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3-4 и.п. Повторить 6-8 раз. Выполняя упражнение, потянуться назад.

И.п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1-поднять палку вверх, 2- наклон направо; 3 -поднять палку вверх; 4-и.п. То же, в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

И.п.: стоя на коленях, ноги врозь. Палка внизу. 1- поворот корпуса направо, одновременно руки вперед; 2-и.п.; 3-4 то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

И.п.: лежа на животе, палка в прямых руках. 1-2 – палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 – и.п. Ноги от пола не отрывать, повторить 6-8 раз.

И.п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1-4 – ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4-6 раз.

И.п.: о.с. – палка внизу. 1-поднять палку вверх, посмотреть на нее – вдох; 2 – и.п. – выдох. Повторить 6-8 раз

Стоит подумать о том, чтобы записать ребенка в какую-либо спортивную секцию.

Наилучшими видами спорта для детей с нарушениями осанки станут:

- ✓ Плавание – укрепит мышечный корсет, снимет нагрузку с позвоночника, улучшит двигательную координацию;
- ✓ Гимнастика – укрепит мышцы тела, развивает гибкость суставов, мягко корректирует деформированный позвоночник;
- ✓ Конный спорт – укрепление мышечного корсета, учит держать равновесие, равномерная нагрузка на все мышцы тела, улучшает кровообращение;
- ✓ Йога – укрепит и растянет мышцы спины, выровняет позвоночник.

Поменяйте матрас ребенка на более твердый, отдавая предпочтение наполнителю из кокосового волокна. Подушка также не должна быть излишне мягкой и высокой. Подберите ребенку удобную ортоправильную обувь с супинаторами, это поможет избежать плоскостопия, которое также может быть причиной искривления осанки.

Здоровье ребёнка-самое главное!