Семинар-практикум по физкультуре для воспитателей «Организация и проведение мероприятий по профилактике сколиоза

Провела Третьякова И.Н.

Цель: повысить уровень практической подготовки **воспитателей**, совершенствования практических навыков, необходимых для сохранения и укрепления правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Актуальность проблемы

Слабость мышечного корсета, неправильные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, лежа, при ходьбе, во время игры, во сне; врожденные аномалии развития ребер, грудной клетки, позвонков, нижних конечностей вызывают нарушение осанки, которое приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата ребенка.

Объем мышечных волокон заметно вырастает к 5 годам, одновременно увеличивается и мышечная сила, однако эти сдвиги неравнозначны в разных группах мышц. Глубокие спинные мышцы и в 6-7 –летнем возрасте отличаются слабостью, что не способствует укреплению позвоночного столба. Слабо развиты и мышцы живота. Поэтому у дошкольников отмечаются функциональные *(нестойкие)* нарушения осанки. Они начинают проявляться у детей раннего возраста: в ясельном возрасте встречаются у 2,1%, в 4 года – у 15-17%, в 7 лет – у каждого третьего ребенка)

К нарушению осанки могут привести и такие заболевания как рахит, гипотрофия, избыточное отложение жира, а также неправильное питание, при котором не выдерживается соотношение основных ингредиентов пищи – солей, витаминов, микроэлементов.

Следует помнить: лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Правильная осанка – это не только красота, это прежде всего важнейший показатель здоровья человека. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения *(астигматизм, близорукость)* и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к **сколиозам**, кифозам и остеохондрозу.

Особенно актуальна проблема формирования правильной осанки для детей дошколь-ного возраста. По данным **Всемирной организации здравоохранения**, 48% детей нашей планеты имеют те или иные искривления позвоночника, из-за чего в последующем нарушается их осанка, возникают различные отклонения в здоровье.

Знаменитый языковед и врач В. Даль так определил понятие осанки: *«осанка – это стройность, величавость, приличие, красота…»* И действительно, сказать, что осанка – привычное положение тела, совершенно недостаточно. Исследования показывают, что осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние, настроение, ха-рактер человека. Опущенная голова, сутулая спина ребенка рассказывают не только о нем самом, но и его родителях. Очевидно, что они не прилагали больших усилий, чтобы приучить его с раннего детства к гимнастике, не выработали у него привычки пра-вильно сидеть за столом, ходить, держать голову. И не потому, что недостаточно заботливы. Чаще всего взрослые не придают значения этому, надеясь, что осанка сформируется сама.

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста.

Естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних **органов** и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

Признаки правильной осанки:

голова приподнята, грудная клетка развернута, 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)*.

Признаки неправильной осанки

голова выдвинута за продольную ось тела *(опущенная голова)*;

плечи сведены вперед, подняты *(или асимметричное положение плеч)*;

круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;

излишне увеличен поясничный изгиб.

**Воспитание** ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий: упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом **несколько** раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство; упражнения у вертикальной плоскости *(стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит)*. Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют **несколько** статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек. Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками, установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют **воспитанию** рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет. Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, **воспитывают** сознательное отношение к своей осанке.

МЕРЫ **ПРОФИЛАКТИКИ**

• 1. При сидении за столом приучать ребенка опираться о спинку стула спиной в месте ее изгиба. Обращать внимание на то, чтобы малыш старался сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.

• 2. Не допускать длительных статических нагрузок на детей, максимально использовать возможность смены деятельности, устраивать динамические паузы, **физкультминутки**.

• 3. Формировать у дошкольников ощущения нормальной осанки посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.

• 4. Формировать элементарные знания по **профилактике нарушений осанки**: нельзя сидеть перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола; перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо; поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину и др.

**Практическая часть**

Игры на укрепление осанки и мышц спины.

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

1. разбегаться можно только после команды "Лови!"; 2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его; 3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

*«Попугай на жердочке»*

На жердочке наш попугайчик сидит

И за красивой осанкой следит *(стоя у стены касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, икрами, пятками)*

Посмотрит налево- через левое плечо,

Посмотрит направо- через правое еще. (Повороты головы через правое и левое плечо, спина прямая, голову приподнять.)

Ровненько сидит за осанкою следит.

Формирует правильную осанку.

*«Морские фигуры»*

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.