



Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
детский сад «Теремок»  
п. Большаково

**Профилактика  
нарушения  
осанки и свода  
стопы у детей  
дошкольного  
возраста**

Выполнила: воспитатель Бедарева Е.Н.

**«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 ней можно, главное не опоздать. По статистике более **40%** детей страдают искривлением позвоночника, причем девочки чаще, чем мальчики. Сегодня, когда телевизор и компьютер все больше вытесняют спорт из жизни детей, родители должны быть настороже, чтобы выявить болезнь в зародыше. И мы считаем, что прямая обязанность педагогов - помочь им в этом.

# Цель

- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.
- Для этого нужно:
  - Сформировать навык правильной осанки.
  - Предупредить развитие плоскостопия и привычку неправильной постановки стопы.
  - Развивать и тренировать все системы организма путем оптимальных физических нагрузок.

# Задачи

## ■ **Оздоровительные:**

- формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;
- постановка правильного дыхания.
- развитие и корректировка стопы.

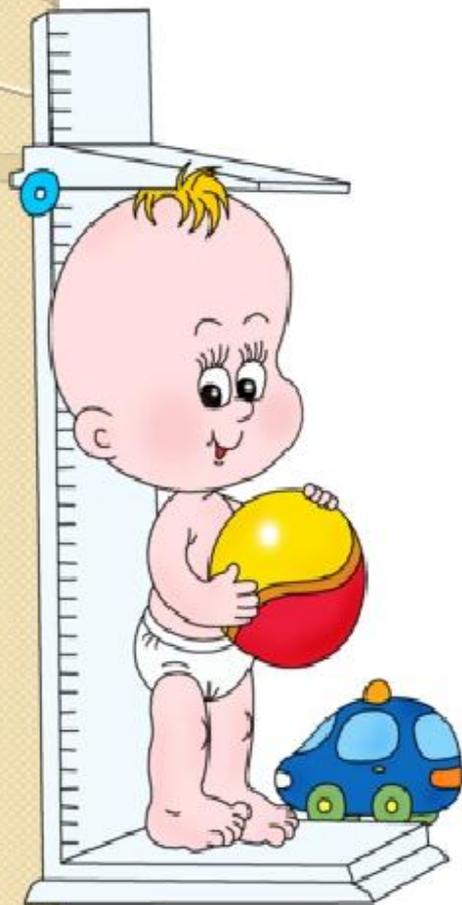
## ■ **Образовательные:**

- развивать двигательные способности детей и физические качества: сила. Выносливость, гибкость, ловкость;
- формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

## ■ **Воспитательные:**

- формирование осознанного интереса к своему здоровью;
- воспитание интереса ,эмоционально положительного отношения к занятиям физической

# Формирование осанки



Ребенок появляется на свет практически с прямым позвоночником.

Более отчетливо 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.

# Как диагностировать осанку у ребенка

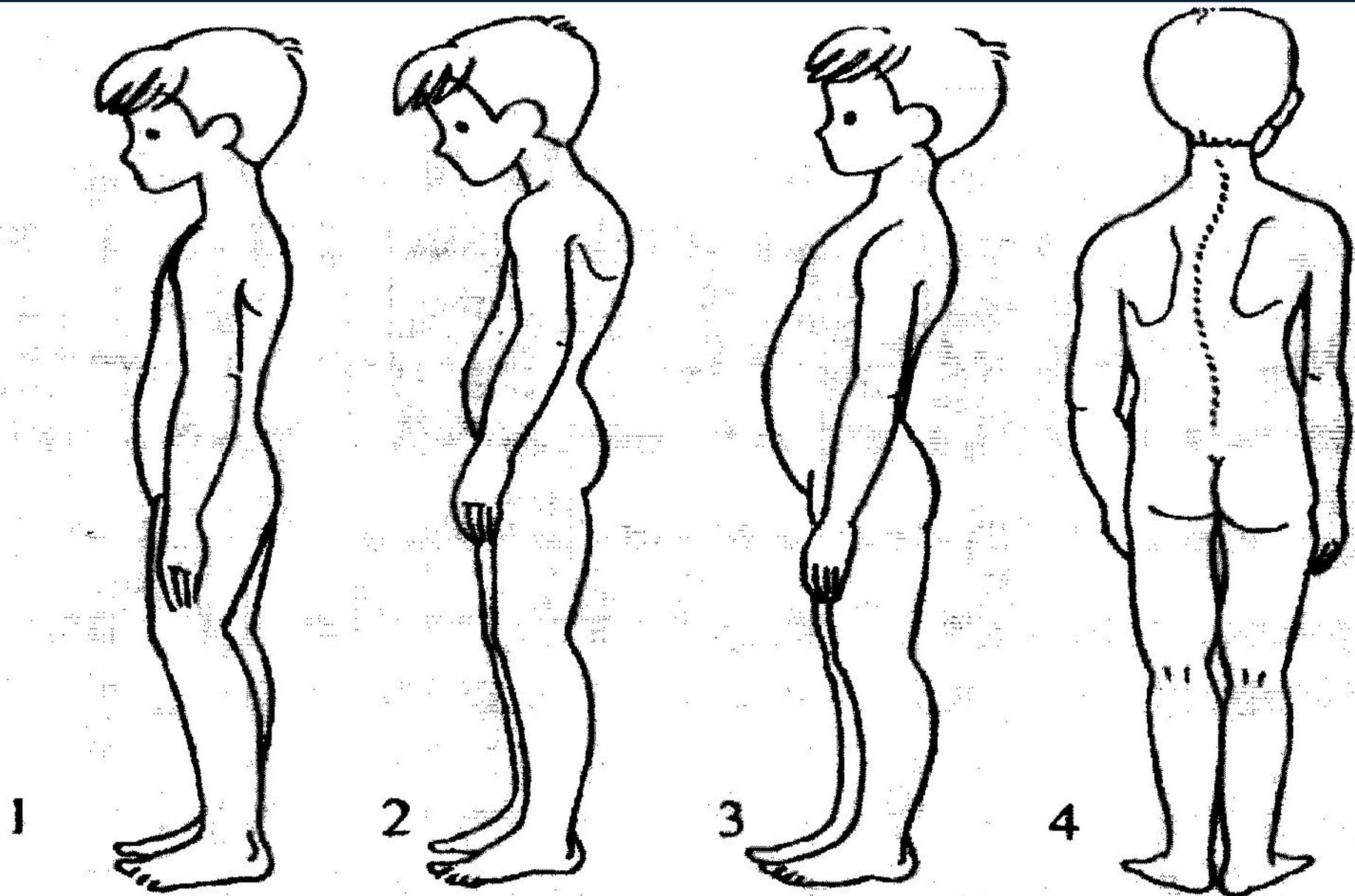
- Осмотрите ребенка в дневное время при хорошем и равномерном освещении.
- Разуйте и разденьте ребенка до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища
- Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м от ребенка.
- Внимательно посмотрите, симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы.
- Если они находятся на разной высоте, у вас есть причина для беспокойства.



# ***КАК ПРОВЕРИТЬ 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.**





**1. Вялая осанка. 2. Сутулость. 3. Лордоз. 4. Сколиоз.**

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

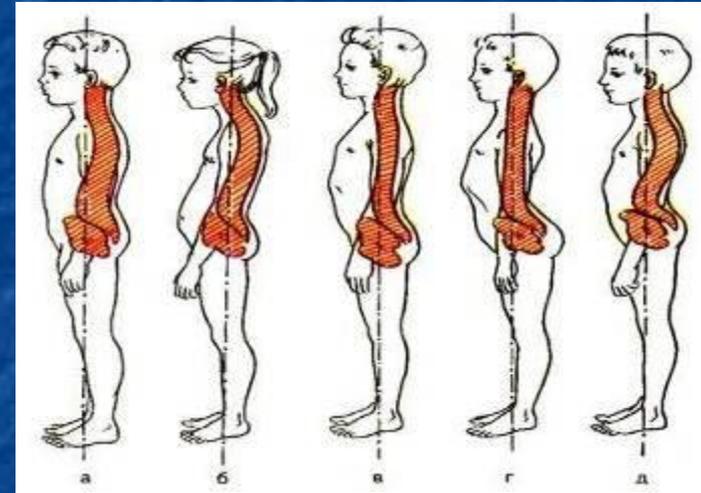
## Признаки правильной осанки:

- ✦ 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)



# Причины формирования неправильной осанки являются:

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



*Контролируйте осанку своего ребенка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача.*

## *Что должен делать воспитатель*

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

# **КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ**

## **Укрепление мышц спины, живота – формирование правильной осанки.**

- 1.** И.п. – правая рука вверх. 1-2 – отведение руки назад; 3-4 – то же левой.
- 2.** И.п. – кисти к плечам. 1-4 – круговые движения вперед; 1-4 – круговые движения назад.
- 3.** И.п. – руки в замок на грудь. 1 – руки вперед; 2 – руки на грудь; 3- руки вверх; 4 – руки на грудь.
- 4.** И.п. – стоя, пальцы в замок, руки вверх. Левую ногу вперед. 1-2 – отведение рук назад, прогнуться в спине; 3-4 – то же под правую ногу.
- 5.** И.п. – стоя, правую руку вверх, левую ногу вперед. 1-2 наклон влево; 3-4 – левую руку вверх, наклон вправо под правую ногу.
- 6.** И.п. – полный присед, руки на коленях. Ходьба на носках.

# Упражнения для осанки



ОРУ с гимнастическими палками

Удерживаем равновесие.

- 1. «Морской ёж»
- 3.»Морская звезда»
- 2. «Медуза».



**ОРУ «Морские обитатели»**

# На осанку влияет состояние СТОПЫ



- ✘ Плоскостопие изменяет походку, вызывает развитие утомления, при незначительных пеших нагрузках, вследствие чего ухудшается кровоснабжение мелких суставов стопы, мышцах голени и способствует нарушению осанки, развитию остеохондроза.



# Как определить плоскостопие



Стопа нормальная



1-2 степень



3 степень

Рис. 11. Графическое изображение стоп

Нарушение осанки и плоскостопия может исправить система целостного движения с помощью простейших упражнений.



Построй пирамидку



Не замочи ног.

# Упражнения для профилактики плоскостопия



## Дорожка здоровья



## Собери грибы



## Пройди по крышкам

# Гимнастика после сна



**Спасибо за внимание!**  
**Будьте здоровы!**

