



Как предупредить проблемы с осанкой у моего ребенка?

(семинар - практикум для родителей)

**Подготовила Тарасова О.Н.
Воспитатель, МБДОУ №49**

**«Белоснежка»
г.Северодвинск**

Актуальность проблемы

- Сегодня нарушение осанки у детей дошкольного возраста стало проблемой тысяч и тысяч родителей. Но справиться с ней можно! Главное – не опоздать. По статистике **40%** детей страдают искривлением позвоночника, причем девочки гораздо чаще, чем мальчики. Сегодня, когда телевизор и компьютер постепенно вытесняют спорт из жизни наших детей, родители должны быть настороже, чтобы выявить болезнь в зародыше. И мы считаем, что прямая обязанность педагогов - помочь им в этом.

Цель:

познакомить родителей с некоторыми средствами физического воспитания, направленных на профилактику нарушения осанки у детей дошкольного возраста

Задачи:

- Рассказать родителям об актуальности проблемы посредством мультимедийной презентации
- При помощи дискуссии подвести родителей к выводу о необходимости совместной работы семьи и ДООУ по сохранению правильной осанки у детей
- Научить родителей применять на практике упражнения для разгрузки позвоночника в домашних условиях

Чтоб сохранить красивую

осанку:

1. Чаще сводите руки за спиной
2. Сидите как можно глубже на стуле
3. При долгом сохранении статичной позы каждые 20—30 минут делайте разгрузку позвоночника
4. При поднятии тяжестей держите груз как можно ближе к себе, сгибайте ноги, а не спину
5. Распределяйте груз равномерно на 2 руки
6. В положении стоя следите, чтоб ухо было на уровне плеч, это легко проверить у стенки—затылок, лопатки, ягодицы и пятки должны касаться стенки.
7. При ходьбе следите, чтоб взгляд был на уровне 2 этажа домов.
8. Вставайте с кровати, повернувшись сначала на бок. Свесив ноги, только потом вставайте на пол.

Упражнения для сохранения здоровой осанки



Упражнения для разгрузки позвоночника

1. «Кошечка сердитая и ласковая». И.П. стоя на четвереньках. 1—выгнуть спину, 2—прогнуть спину в пояснице.
2. «Камешки» И.П. стоя на коленях, наклониться вперед, ягодицы прижать к пяткам, голову положить на лоб, руки под лоб
3. «Жуки» И.П. Лежа на спине. 1— Барахтать ногами и руками, 2—расслабиться, раскинуть руки и ноги
4. «Сидит дед, ему 100 лет (наклониться вперед, расслабить позвоночник), а мы—дошколята, стройные ребята!» (выпрямиться, руки на пояс)
5. «Плечики—кузнечики» Руки согнуты в локтях, кисти к плечам, энергичные вращательные движения назад, 4—8 упражнений



Коррекционные позы

- 1. Седы по—турецки (необходимо следить, чтоб был поясничный прогиб)
- 2. Поза собачки (и.п. стоя на четвереньках, ягодицы могут быть прижаты к пяткам, опора симметрично на руки, стоящие параллельно)
- 3. Руки за спиной «Полочка»(следует следить, чтобы лопатки при этом были сведены)
-

Упражнения для укрепления мышечного корсета (в положении лежа)

- 1. «Змейка». И.п.—лежа на животе. Голова на лоб, руки согнуты под голову, пятки сомкнуты. 1—вытянуться вперед и назад, сильно напрягая все мышцы, следить, чтобы голова не поворачивалась на бок, 2—и.п., расслабиться
- 2. «Рыбка» и.п. лежа на животе 1—поднять одновременно вытянутые руки и ноги, удерживать положение на 4 счета, 2—и.п.
- 3. «Крылышки» и.п. лежа на животе, руки к плечам. 1—поднять корпус тела. Совершая вращательные движения назад на 4 счета, 2—и.п.
- 4. «Я на солнышке лежу» и.п. лежа на животе, голова опирается на сложенные руки. 1—поднять корпус, локти, ноги поочередно сгибать в коленях на 4 счета, 2—и.п.

•

Упражнения в положении «Стоя»

- 1.Потянуться сильно вверх, при этом руки прижаты к ушам. Пальцы напряжены, стопы прижаты к полу. Ощущение «Куклы на ниточке».
- 2.«Нарисуй носом солнышко» - **медленно** «рисовать» носом окружность и «лучики»
- 3.И.п. Руки сцеплены за спиной. 1—прогнуться. Руки отвести назад, 2—и.п. 4—8 упражнений
- 4.Чередования вращательных движений назад согнутыми в локтях и прямыми руками по 4 упражнения
- 5.Стоя у дверного косяка. Пятки , ягодицы. Лопатки и затылок прижать к косяку, руками зацепиться за косяк над головой, локти развести в стороны, медленно перебирая руками вверх и вниз стараться сохранять правильное положение осанки.
- 6.«Бабочка». И.п. стоя, руки согнуты в локтях, ладони и локти сомкнуты перед лицом. Локти на уровне плеч. 1—развести локти и ладони как можно дальше, 2—сомкнуть локти и ладони

Ожидаемый результат:

- Привлечение внимания родителей к состоянию позвоночника своего ребенка
- Родители должны прийти к выводу о необходимости совместной работы с педагогами
- Создание буклета для родителей с комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки
- Обращение родителей к медицинскому специалисту при возникшей необходимости