

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ромодановский детский сад комбинированного вида»
Ромодановского муниципального района Республики Мордовия

Методы и приемы правильной осанки



Миняева Елена Владимировна
воспитатель высшей
квалификационной категории

«Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы.

Сухомлинский В.А.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей была актуальной во все времена и остается таковой сегодня. Одним из комплексных показателей здоровья ребенка является состояние его осанки. Формирование правильной осанки должно осуществляться главным образом в дошкольном и младшем школьном возрасте и продолжаться в течение всей жизни.

Что же такое осанка?

- Понятие осанка имеет много толкований.

Но на этот вопрос наиболее полно ответил автор толкового словаря русского языка В. И. Даль; он определил осанку как «внешность, манеру держать свою фигуру, стройность и представительность в складе фигуры; осанка – это стан, строй, склад тела, общность приемов и всех движений его

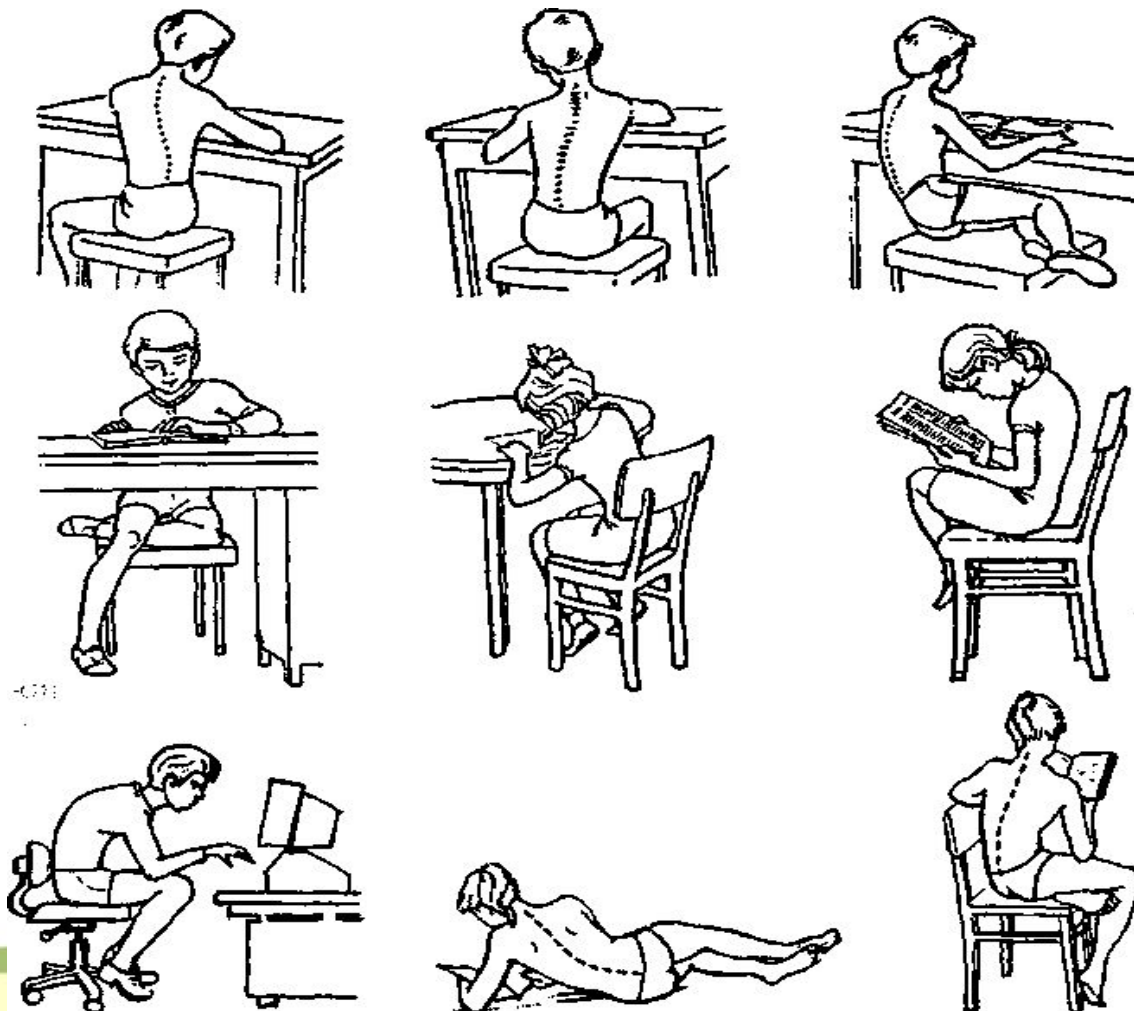
В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка у детей ещё неустойчива, с возрастом она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Эти особенности определяются множеством факторов: ростом, весом, пропорциями туловища и конечностей, наличием врождённых нарушений опорно-двигательного аппарата, особенностями обмена веществ.

- На осанку негативно влияют и неполноценное питание, и общее неудовлетворительное состояние здоровья, и загрязнение окружающей среды, и хронические острые заболевания, и даже индивидуальные особенности характера и смена настроения.

У многих детей в течение занятий наблюдается двигательное беспокойство: часто меняют положение ног, туловища. Некоторые дети совсем низко наклоняются на занятиях рисованием, лепкой; другие не опираются о стол, локти у них свисают (рис.1).

Формировать правильную осанку надо начать с того, что показать и объяснить детям, как надо ставить стул к столу: сиденье стула должно немного заходить за край стола, ближе к ножкам, сидеть надо так, чтобы край стола находился от груди на ширину ладони (рис. 2).

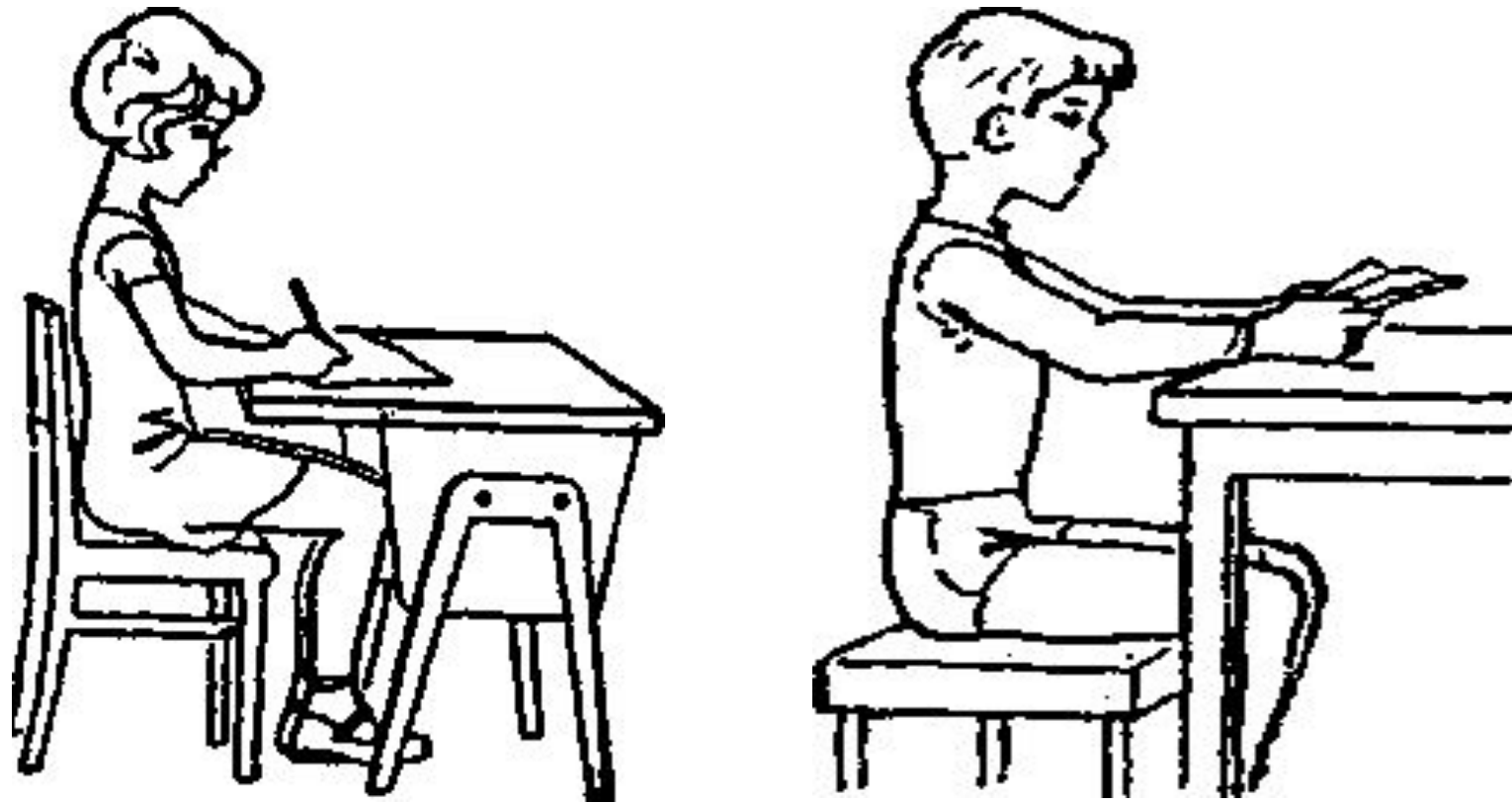
ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА неправильное



(рис.1).



ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА правильное



(рис. 2).



МЕТОДЫ 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.



Упражнения которые формируют правильную осанку

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками.
Разгибая руки и не отрывая бедер от пола,
запрокинуть голову назад, максимально
прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться
в и. п.

Кисти рук соединить за спиной.
Поднять голову, плечи и ноги;
прогнуться, вернуться в и. п.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

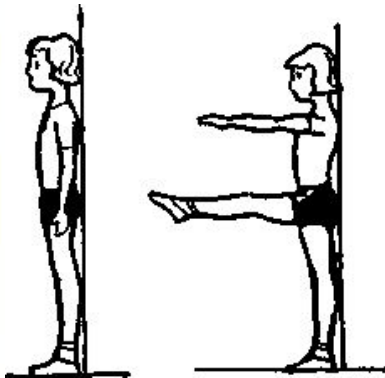
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



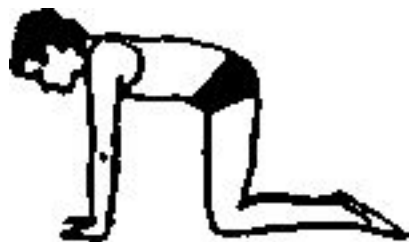
Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



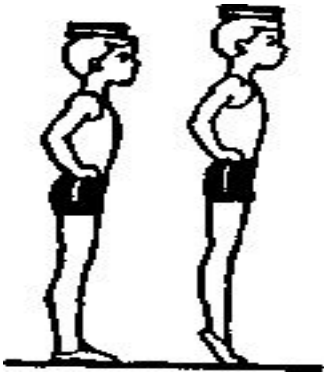
Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину,
держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице,
держаться 3-5 с.



Упереться прямыми
руками в пол, отводить
назад прямые ноги
(поочередно) и голову,
прогибаясь в пояснице

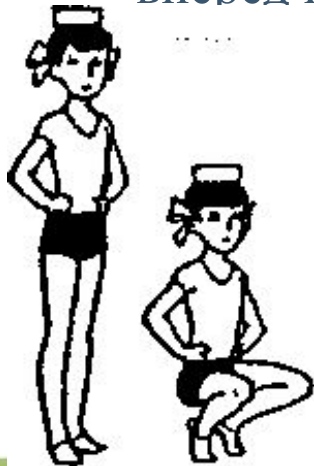
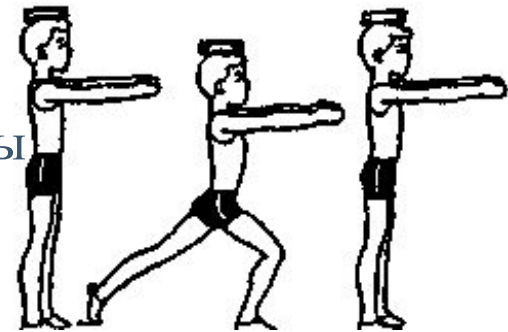


С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

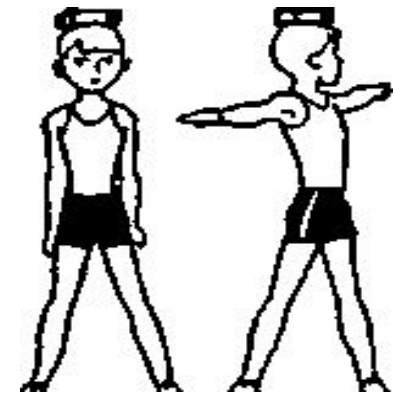




Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

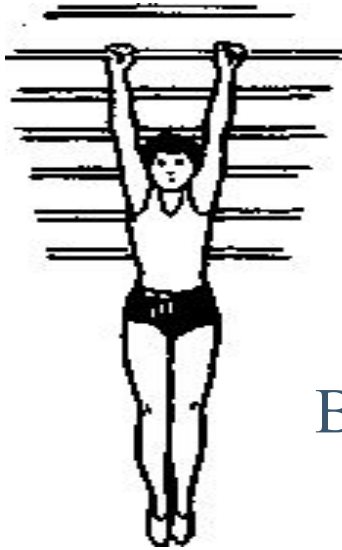


В ВИСЕ

Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»)



Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе



Вис на гимнастической стенке или перекладине



ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

«Жираф»

Эта игра хорошо укрепляет мышцы спины и шеи. Приготовьте книжку с картинками про жирафа. Расскажите малышу об этом животном, отдельно заметив, что у жирафа самая длинная шея на Земле. Возьмите несколько яблок или груш (выбирайте фрукты, которые любит ваш ребенок), разрежьте их на дольки и развесьте на такой высоте, чтобы кроха мог дотянуться до них, только сильно вытянув шею. Попросите малыша губами достать до фруктов, не используя руки и не вставая на цыпочки.

«Я - деревце»

Это занятие развивает мышцы спины, шеи, рук и ног. Для игры вам понадобятся иллюстрации, на которых изображены разные деревья. Рассмотрите картинки вместе с ребенком, заострив внимание на особенностях каждого дерева. Попросите малыша встать прямо, расслабив руки. Затем подавайте команды, которые он должен выполнять. Например: ты - стройная березка, сильный ветер раскачивает твои ветви и ствол; ты - крепкий дуб, ты твердо стоишь в земле, а твои ветки сильные и прямые; ты - высоченная сосна, у которой все ветки наверху; ты - плакучая ивушка, которая склонилась над водой. Малыш должен изображать перечисленные деревья. Для этого ему необходимо использовать полученные знания и фантазию, опускать и поднимать руки, покачиваться на носочках, вытягиваться и наклоняться.

«Зарядка»

Эта игра с успехом заменит утреннюю гимнастику. Кроме общеукрепляющего действия, данные упражнения развивают мышцы спины и исправляют положение позвоночника.

Заранее подготовьте несколько книг, коврик и палку длиной 10 см.

1. Первое упражнение - «потягушечки». Пусть малыш на вдохе поднимет руки вверх через стороны и высоко потянется за ними. Через пару секунд на выдохе можно опустить руки. Ребенок должен повторить это три раза.
2. Следующее упражнение - «мельница». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Затем пусть кроха поднимет вверх и немного назад одну руку. Другая рука одновременно отводится назад, но в нижнем положении. Пусть ребенок повторит это упражнение несколько раз, меняя руки.
3. Продолжает зарядку упражнение «лодочка». Попросите малыша лечь на живот и одновременно поднимать вверх голову и вытянутые вперед руки. Еще один вариант этого упражнения: пусть кроха, лежа на животе, возьмет палку и поднимает руки вверх, хорошо прогибаясь.
4. Предложите ребенку стать «черепашкой». Очень полезно просто ползать на коленях, опираясь на руки.
5. «Цапля» - это классическое упражнение для формирования правильной осанки. Разложите на полу несколько не очень высоких препятствий (например, из книг). Попросите малыша переступать через эти препятствия, держа на голове книгу..

6. Упражнение «кошка» благотворно действует на мышцы, позвоночник и внутренние органы. Пусть малыш встанет на четвереньки, на вдохе прогнет спину и поднимет голову. На выдохе пусть опустит голову и округлит спину. Упражнение необходимо повторить пять раз.

7.

Почти все детишки любят делать «ласточку». А ведь это - отличное упражнение для развития мышц спины и ног, а также для координации движений. Следите, чтобы спина ребенка была прямой во время выполнения этого упражнения.

8. Растяжка и расслабление - необходимая часть игры «Зарядка». Попросите ребенка лечь на спину, вытянуть ноги, руки поднять вверх. Пусть малыш потянется, а потом расслабится и полежит несколько минут. Очень важно следить за осанкой детей. Ведь их позвоночник еще слаб. Тренируя мышцы спины и позвоночник, малыш приобретет не только красивую постановку спины, но и избежит многих проблем со здоровьем

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

«Не урони мешочек». Отмечают линии старта и финиша. Расстояние между ними - 5-10 м. У стартовой линии выстраиваются две-три колонны по 3-4 игрока в каждой. На голове у всех мешочки с песком весом по 100-150 г. Нужно пройти по коридору, обозначенному мелом, гимнастическими палками или скакалками, не потеряв мешочек и сохраняя правильную осанку. Ширина коридора - 30 см. Выигрывает команда, выполнившая задание более быстро и правильно.

Методические указания. Коридор можно проходить разными способами, например на носках, держа руки на поясе, или в полуприседе с прямой спиной, руки на поясе и т. д. Находясь в колоннах, игроки начинают движение со старта после того, как предыдущий игрок пересек линию финиша. При передвижении не следует наклоняться вперед. Можно провести игру, построив игроков на линии старта в одну шеренгу; тогда выиграет тот, кто пересечет линию финиша первым.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

«Салки». Выбирают водящего. Его задача - запятнать (осалить) как можно больше игроков, но только тех, которые не успели вовремя принять правильную осанку. Стоит убегающему принять правильную осанку, он уже в безопасности. Водящему приходится прибегать к хитростям: бежать будто бы за одним игроком, а мимоходом, изловчившись, осалить другого (дотронуться рукой). Осаленные игроки выбывают из игры.

Методические указания. Продолжительность игры - 5-10 мин; два-три раза менять водящего. В конце игры отмечают лучшего водящего и игроков, ни разу не осаленных.

После выполнения упражнений на осанку можно повисеть на перекладине, гимнастической стенке и т. д., расслабив мышцы на 15-20 с.



Такие упражнения, игры, подвижные игры мы применяем в своей работе с детьми.

Совокупность разнообразных форм физического воспитания в дошкольном учреждении создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Во время двигательной активности у детей формируются личностные качества, позволяющие им чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми.

Спасибо за внимание!