

Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста в оздоровительном пространстве ДООУ

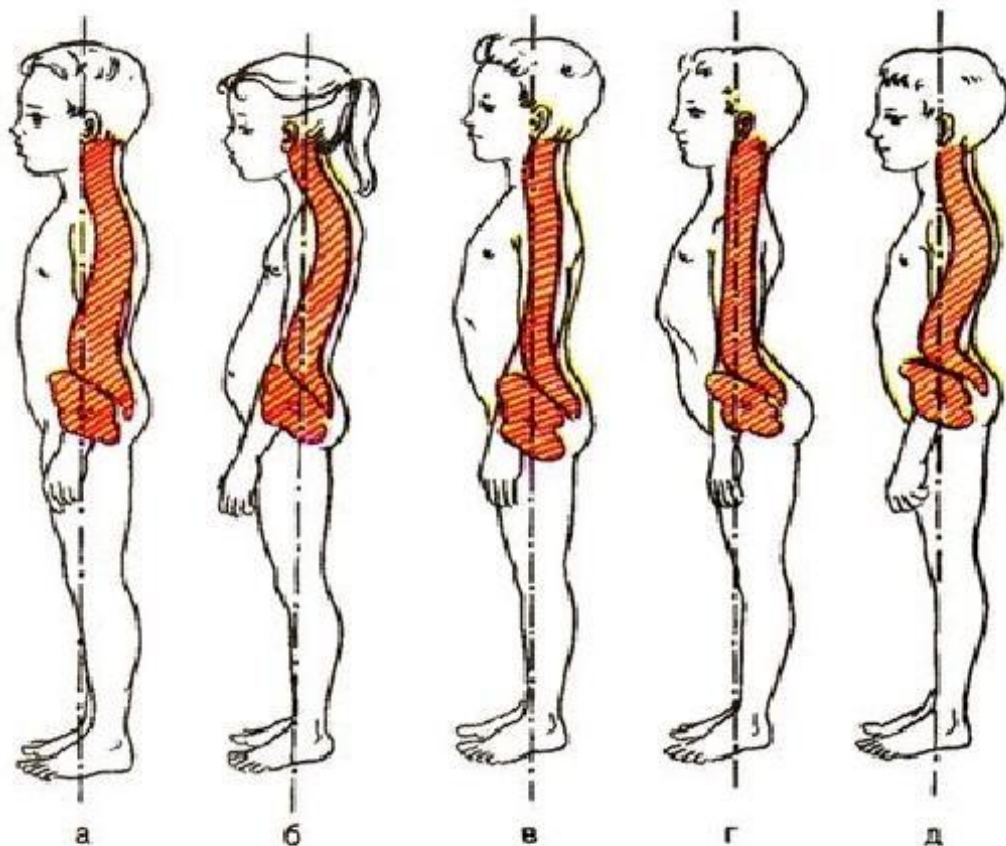
**МДОУ детский сад №7
«Алёнушка»
воспитатель:
Виленская
Наталья Владимировна**

Формирование осанки у детей дошкольного возраста

- На первом году жизни малыша формируются четыре физиологических изгиба*
- Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам и начинается окостенение хрящевых и соединительных элементов.*



Нарушения осанки



а - нормальная осанка;

б - кифотическая осанка;

в - плоская спина;

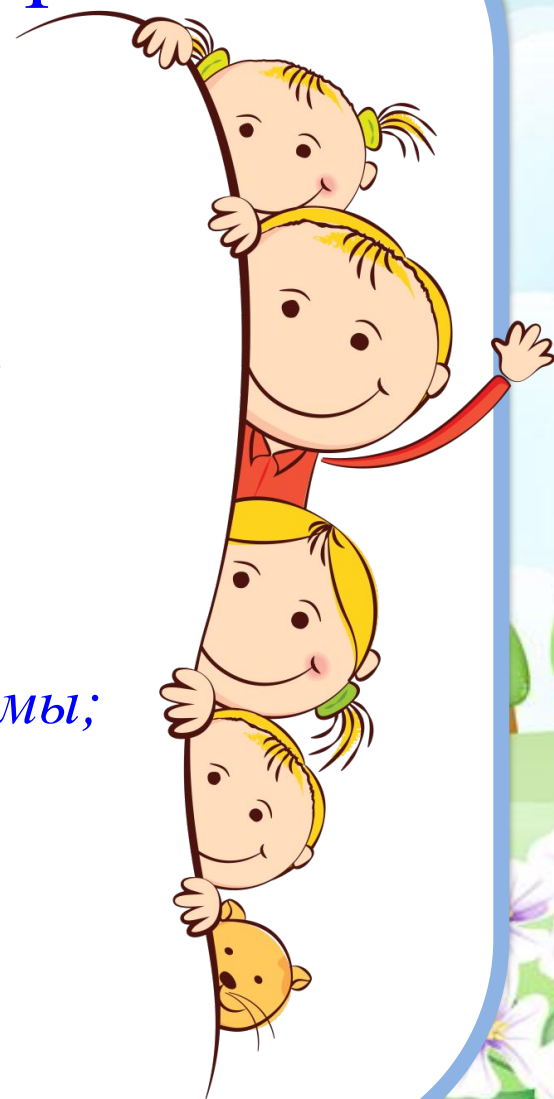
г - плоско-вогнутая спина;

д - кифолордотическая осанка.

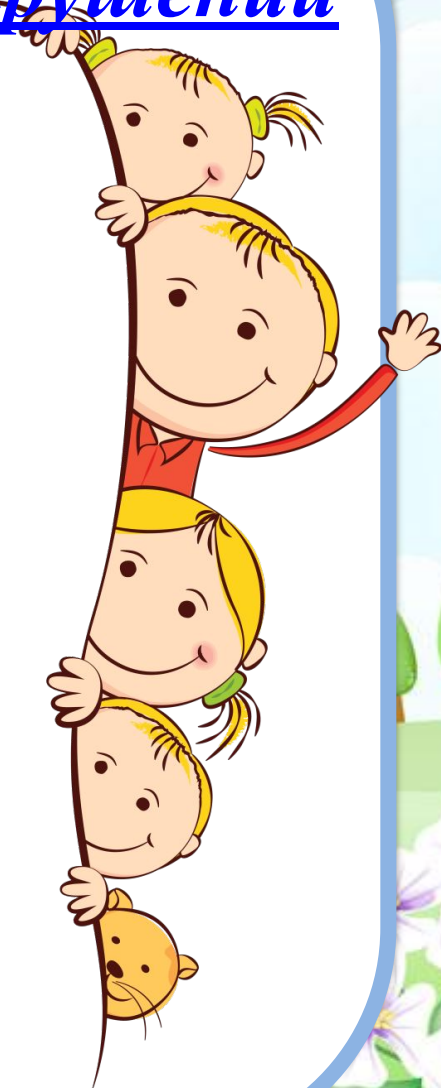


Дефекты осанки могут быть причиной:

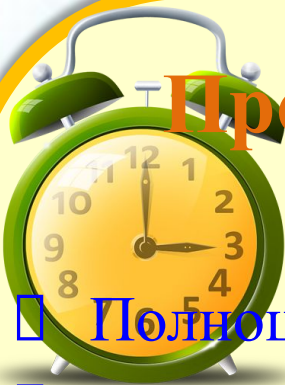
- *Раздражительности, повышенной утомляемости и головной, снижение умственной деятельности;*
- *Нарушений в работе дыхательной системы;*
- *Проблем сердечно-сосудистой системы;*
- *Затруднений в работе органов пищеварения.*



Гиподинамия – главная причина нарушений осанки у детей



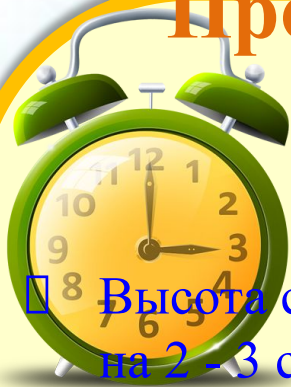
Профилактика нарушений осанки у ДОШКОЛЬНИКОВ



- Полноценное питание
- Режим дня
- Подбор мебели с учетом роста ребенка
- Правильно подобранный матрас и подушка для сна ребенка
- Формирование привычки правильно сидеть
- Умение следить за своей осанкой и походкой
- Достаточная двигательная активность и физические упражнения на укрепление мышечной системы



Профилактика нарушений осанки у ДОШКОЛЬНИКОВ



□ **Высота** стола должна быть на 2 - 3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5 - 2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

□ Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, а подушка - невысокой (15 - 17 см).

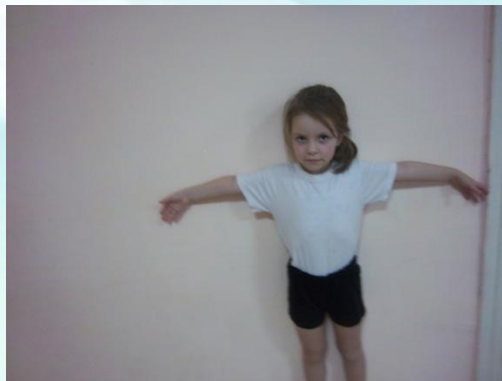


Упражнения, используемые в комплексе утренней гимнастики и в самостоятельной деятельности детей

□ Упражнения с предметами на голове



□ Упражнения у стены



□ Упражнения у зеркала



□ Упражнения на равновесие и балансирование



ФИТБОЛ



Упражнения:

«Колобок»

«Потягушки –
растягушки»

«Любопытная
Варвара»



Упражнения для формирования правильной осанки в гимнастике пробуждения



- «Самолет»
- «Лодочка»
- «Велосипед»
- «Кошечка»



Взаимодействие педагогов с родителями



- *Городская эстафета*
- *Участие семей в спортивных мероприятиях*
- *Папка - передвижка*



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Осанка – склад фигуры,

Особенность натуры,

Оценка воспитания,

Здоровья состояние,

И если Вы настроены

Быть статными и стройными.

За осанкою следите!

Для здоровья и порядка

Начинайте день с зарядки.

Список информационных источников:

1. Алиев М. Формирование правильной осанки // ДВ №2 1993
2. Ефименко Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.6 Просвещение 1986
3. Краснова В.М. Осанка вашего ребенка // ДВ №3 1991
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат для детей от 5 до 7 лет, М. - 2005
5. Дидур М.Д. , Птапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей – СПб.: Речь, 2001
6. Интернет ссылки:
7. <http://myfamilydoctor.ru/profilaktika-narushenij-osanki-u-detej/>
8. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/12/03/proekt-profilaktika-narusheniy-osanki-u-detej>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

