

***«ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ
ОСАНКИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»***

Сенченко Татьяна Александровна,
воспитатель 1КК.
МБДОУ «Детский сад к.в.№16»
г. Воронеж

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СУТУЛОСТИ И ПЛОСКОСТОПИЯ

прогибание спины назад с отведением рук вверх- назад

ходьба на носках с прогибанием спины

прогибание спины стоя на четвереньках и коленях



ПРИ ИСКРИВЛЕНИИ ПОЗВОНОЧНИКА В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ (лордозе):

наклоны вперед с доставанием носков (пола)

упражнение «велосипед»- в положении лежа на спине;

наклоны туловища в право и влево;

сгибание ног в положении лежа;

доставание носков ног в положении сидя на коврике (скамейке) ;



ВОСПИТАНИЕ ОЩУЩЕНИЯ НОРМАЛЬНОЙ ОСАНКИ ПРИОБРЕТАЕТСЯ ПОСРЕДСТВОМ МНОГОКРАТНОГО ПОВТОРЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА:

ЛЕЖА, СИДЯ, СТОЯ

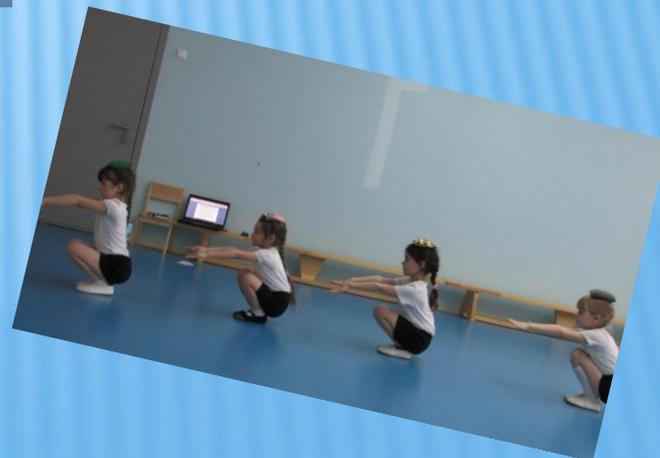
С этой целью включаем в комплексы утренней гимнастики и ОРУ :

1. Упражнения у вертикальной плоскости (у стены) . Дети становятся к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседание.



2. Упражнения с предметами на голове (кубики, мешочки с песком, 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; ползание на четвереньках; приседание, не уронив при этом положенный на голову предмет и др.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают осознанное отношение к своей осанке.



Подвижные игры

Цель: Совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различным движением рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений

«Рыбка»

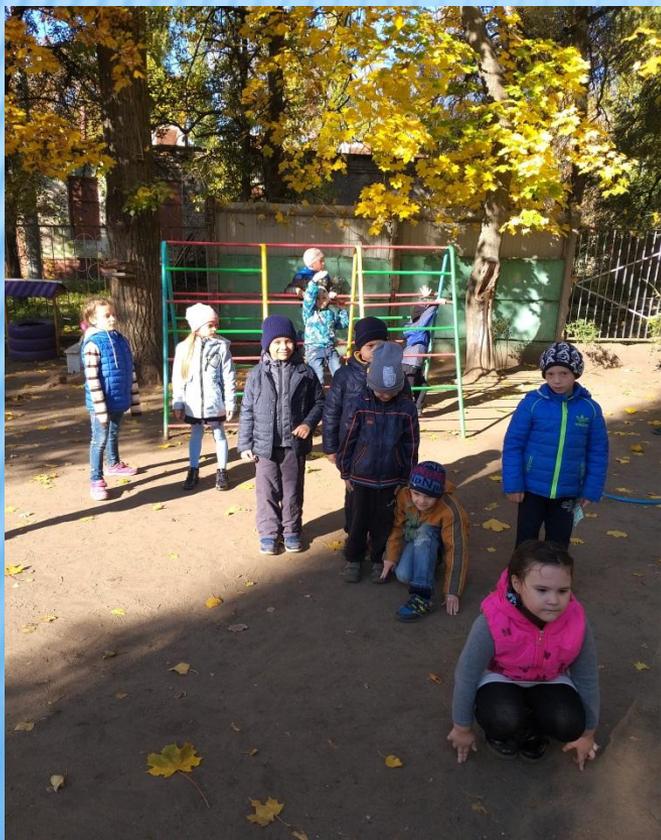
Цель: Укрепление крупных и мелких мышц и конечностей, тренировка вестибулярного аппарата.

Ход игры: На пол необходимо постелить одеяло. Ребенок должен лечь на него на спину, а потом быстро перекатиться на живот (при этом руки его вытянуты вверх или идут вдоль туловища) и обратно подобно тому, как это делает рыбка в воде.



«Морская фигура»

(после слов «замри»- ребенок принимает положение правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени).



«Рыбки и акула»

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 площадки и принимает положение строевой стойки.

