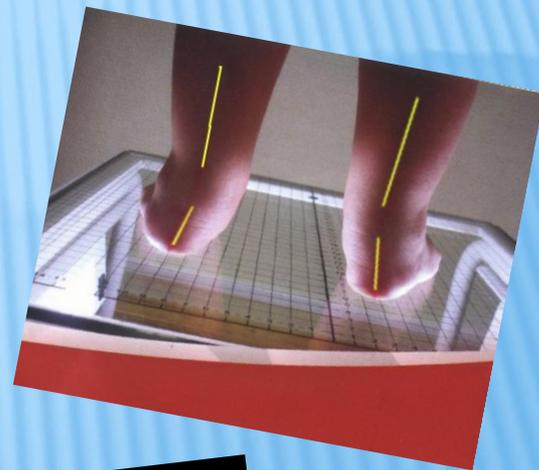
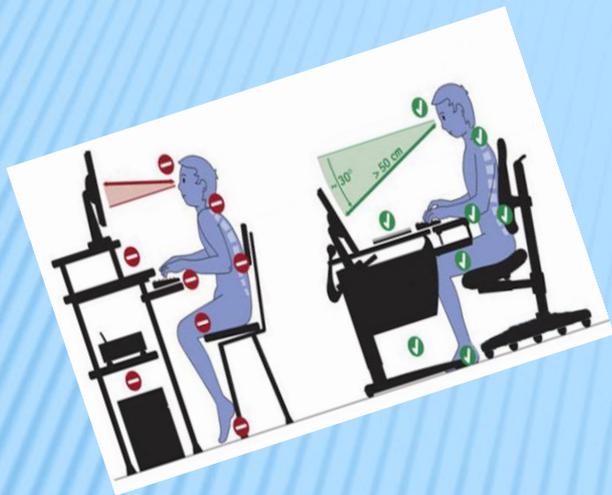
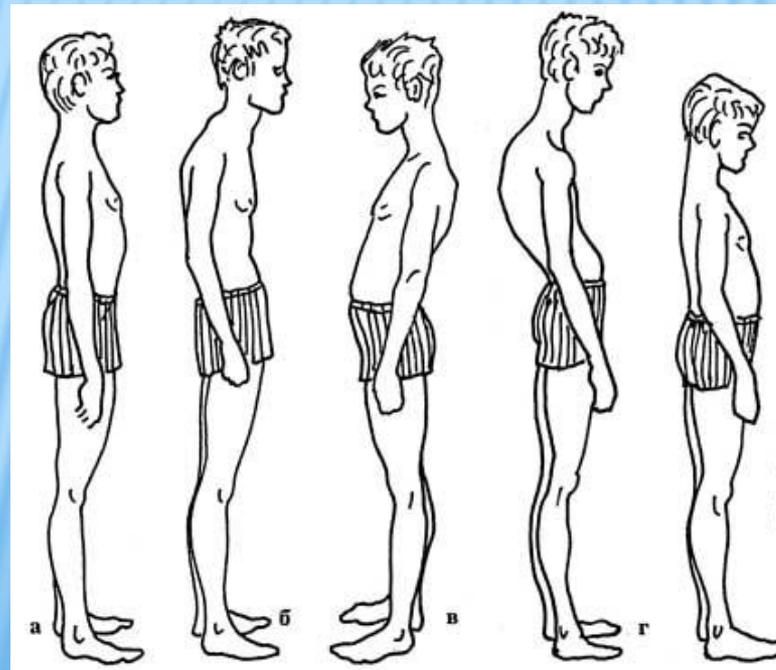


***«ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ
ОСАНКИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ВОЗРАСТА»***

Причины нарушений опорно-двигательного аппарата у детей



Вялая осанка- характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах.



ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ИМЕЮТ:

1.Своевременное качественное питание

2.Свежий воздух

3.Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

В дошкольном учреждении мебель подобрана с учетом роста детей. Воспитатель, и инструктор по ФК постоянно контролирую позу детей во время работы сидя за столом или во время приема пищи. На стуле ребенок должен сидеть так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1, 5 см (ребром проходит ладонь, голова слегка наклоненная вперед.

4.Оптимальная освещенность

5.Чередование интеллектуальной деятельности и двигательной активности.

В нашем дошкольном учреждении созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. В дошкольном учреждении поддерживается оптимальный двигательный режим: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, самомассаж, гимнастика после сна, физкультминутки.

ДОМА И В ДОШКОЛЬНОМ УЧЕРЕЖДЕНИИ ПОДДЕРЖИВАЕТСЯ ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ:



физкультурные занятия
утренняя гимнастика
подвижные игры
пальчиковая гимнастика
игры на свежем воздухе
спортивные праздники
развлечения
самомассаж
гимнастика после сна



ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СУТУЛОСТИ:

**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) ;

подтягивание бедра к груди лежа на спине



ПРИ БОКОВОМ ИСКРИВЛЕНИИ ПОЗВОНОЧНИКА

(сколиозе) :

**пружинящие наклоны вправо и влево;
поднимание правой руки вверх и отведение левой назад и наоборот (упр. «Мельница»).**



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

ЛЕЖА, СИДЯ, СТОЯ

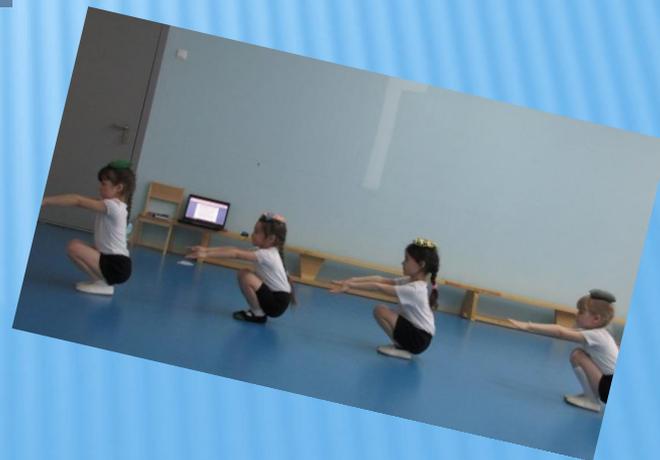
С этой целью включаем в комплексы утренней гимнастики и ОРУ :

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.



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!