

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад №86  
«Былинушка»

# Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста

подготовила инструктор по физической культуре Чепелева Н.А.

**Научными исследованиями доказано, что нарушение осанки влияет на работоспособность детей, их рост, развитие, состояние здоровья. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.**

**Таким образом, проблема формирования правильной осанки является актуальной.**

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания.

Для дошкольников характерные черты правильной осанки имеют свои особенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см; изгибы позвоночника выражены умеренно; угол наклона таза невелик.



# Причины нарушения осанки:

- Неблагоприятные условия окружающей среды;
- Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (рахит, туберкулезная инфекция, переломы и травмы позвоночника);
  - Инфекционные и частые простудные заболевания;
  - Дефекты физического воспитания;
  - Плоскостопие;
- Длительное пребывание в ряде бытовых и рабочих поз;
- Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое положение, и позвоночник изгибается в одну сторону);
- Неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами);
  - Неполющенное питание и т.д.

# Виды нарушений осанки

- Вялая осанка (неустойчивая). Голова опущена, грудь уплотнена, плечи сведены, лопатки отстают от спины. Ноги слегка согнуты в коленях.
- Сутуловатость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен.
- Кифоз. Увеличение глубины шейного и поясничного изгибов позвоночника.
- Лордоз. Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника.
- Сколиоз. Боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса.

# Для предупреждения нарушений осанки соблюдать следующие профилактические меры:

- Постель не должна быть слишком мягкой, подушка- большой;
- Во время сна нельзя допускать чтобы дети спали всегда на одном и том же боку или чтобы малыш спал, свернувшись калачиком.
- На занятиях надо напоминать детям, чтобы они время от времени меняли позу.
- Если ребенок стоит, необходимо следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги.
- Мебель должна соответствовать росту ребенка.

Физические упражнения- ведущее средство устранения нарушений осанки.

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.

# Упражнения, способствующие закреплению правильной осанки:

Различные виды ходьбы;

Наклоны туловища;

Повороты туловища;

Упражнения на равновесие;

Упражнения с предметами: гимнастическими палками, мячами, веревкой, погремушками.

Закреплению навыка правильной осанки способствуют упражнения у стенки, лежа на полу, сидя, стоя на коленях, когда взрослый фиксирует внимание детей на правильном положении тела.







**Большое спасибо  
за внимание!**