

*МБДОУ детский сад комбинированного вида №3 «Ручеёк»*

# *Консультация Профилактика нарушения осанки у дошкольников.*



Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Ю.Д. Лепешова  
I квалификационная категория

*г. Выкса 2016 год*

# Правильная осанка

**Осанка**, значит правильное положение тела, она выглядит так: туловище прямое, плечи распрямлены, голова поднята. Любые вариации от правильного положения это уже неправильная осанка.

**Нормальная осанка дошкольника:** грудная клетка симметрична, плечи не выступают кпереди, лопатки слегка выступают назад, живот выдается вперед, ноги выпрямлены, намечается поясничный лордоз, остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины.



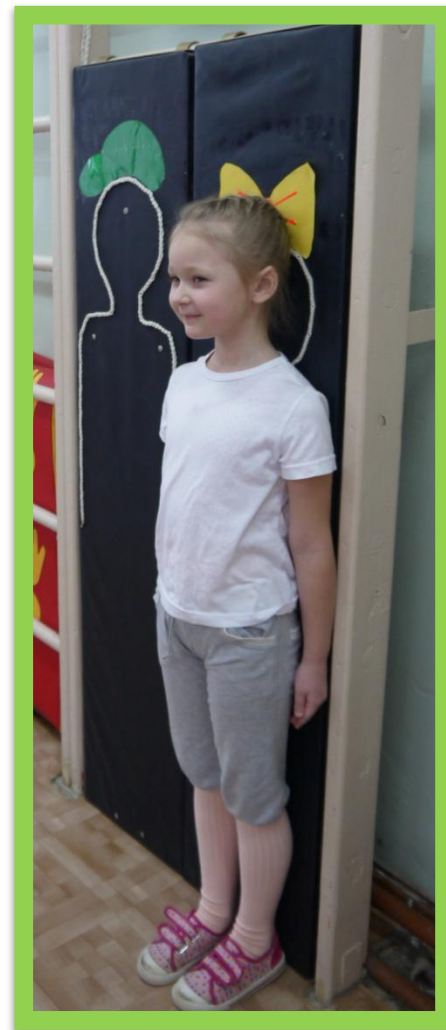
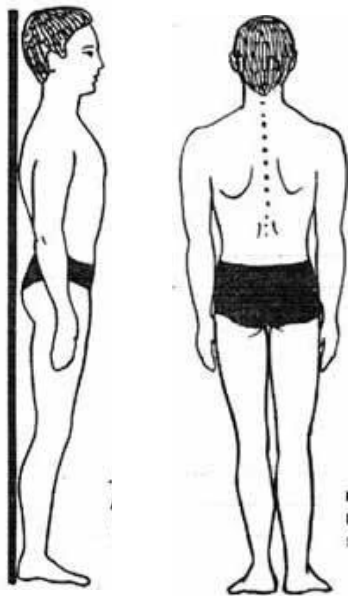
# Правильная осанка. Как проверить осанку.

Встать спиной к стене в привычной позе

Касаться стен должны:

- ❖ Затылок
- ❖ Лопатки
- ❖ Ягодицы и пятки

Если данные точки совпадают, то у вас  
**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА**



## Виды осанки человека

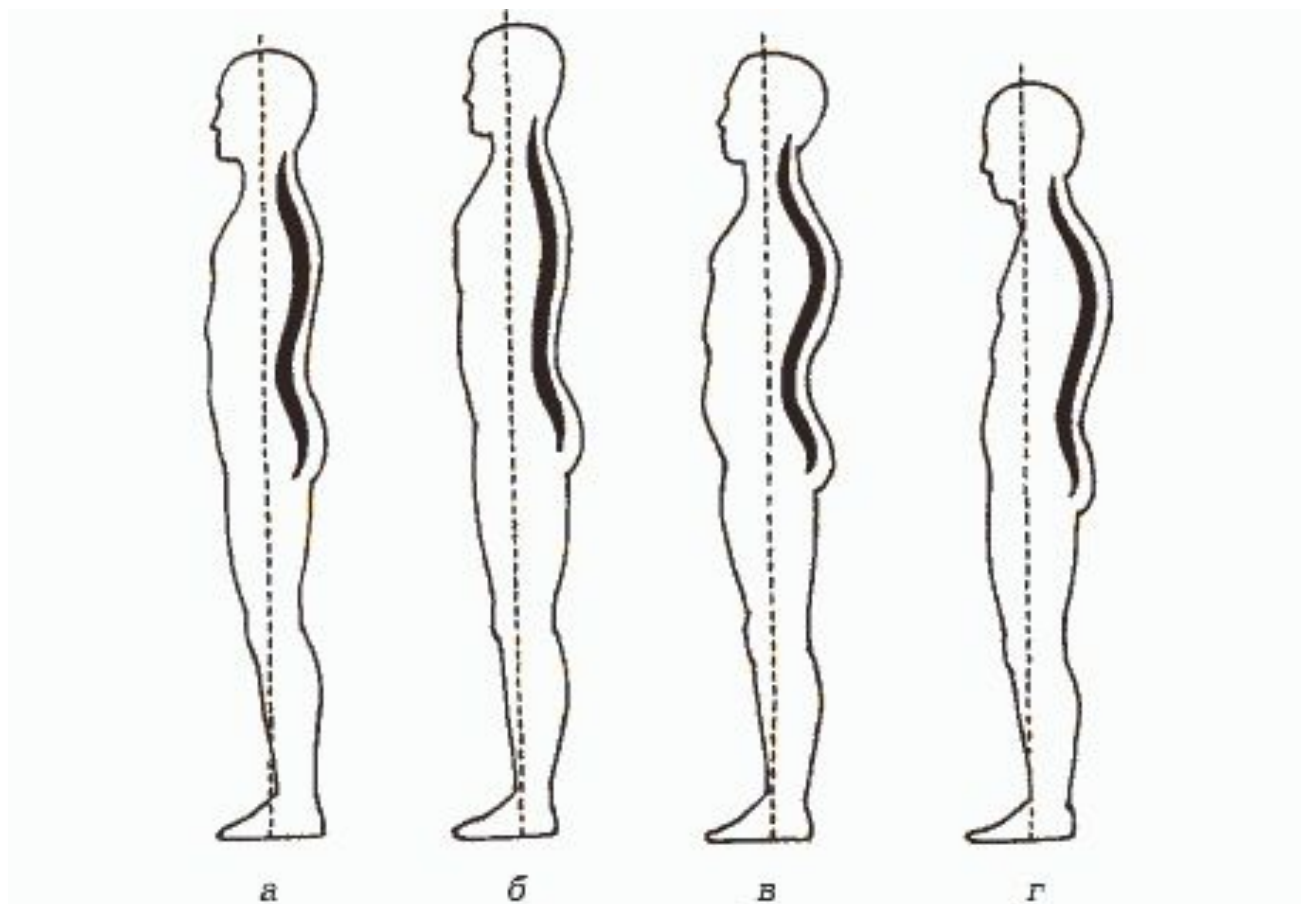


Рис. 1. Наиболее распространенные виды осанки:  
а — основной или нормальный тип, б — плоская или плоско-  
гнутая спина, в — круглая спина, г — сутулая спина

# Причины нарушения осанки

Дефекты осанки  
могут носить



Врожденный  
характер

Приобретенный  
характер

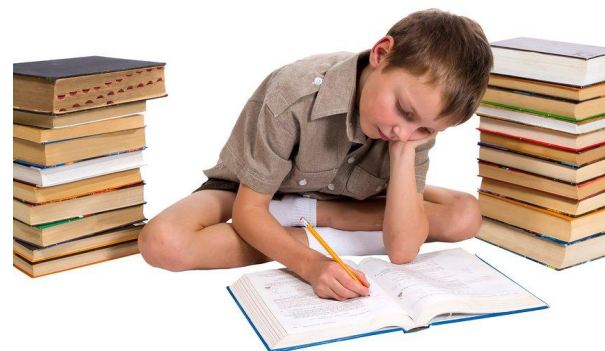




## К нарушению осанки приводит:

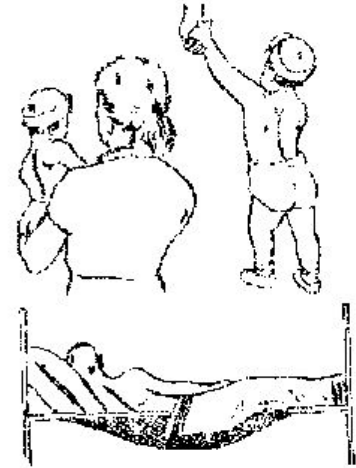
Мебель, не соответствующая росту ребёнка; неправильное положение тела, которые ребёнок принимает в различных видах деятельности:

- за столом (низко наклоняется, туловище наклонено вправо или влево);
- привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение таза;
- во время игр ребёнок сидит, поджав одну ногу под себя;
- во время сна сворачивается «калачиком»;
- ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунитета;

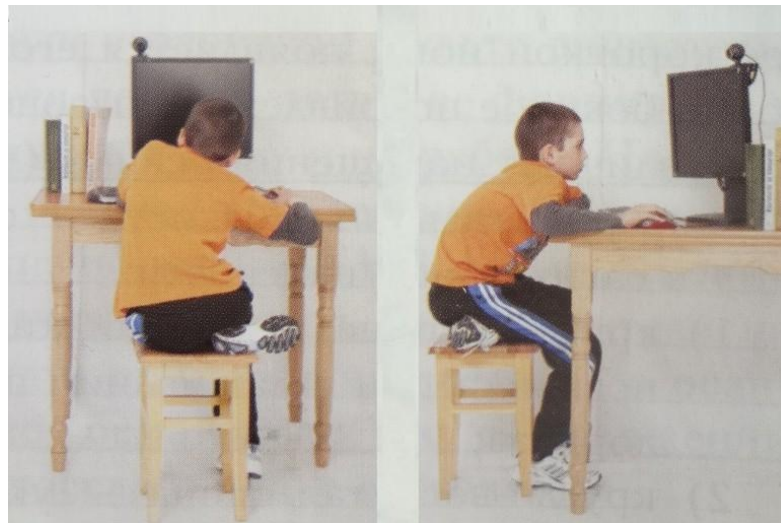


## К нарушению осанки приводит:

- Высокий процент рождаемости ослабленных детей;
- Частые простудные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие ребёнка;
- Ограничение двигательной активности (дети много времени проводят у экранов телевизора, компьютера);
- Слабость мышечных групп, обеспечивающих поддержание позы;
- Плоскостопие;
- Ношение груза в одной и той же руке;
- Несоблюдение гигиенических условий;
- Травмы опорно-двигательного аппарата (переломы);
- Неполюценное питание.



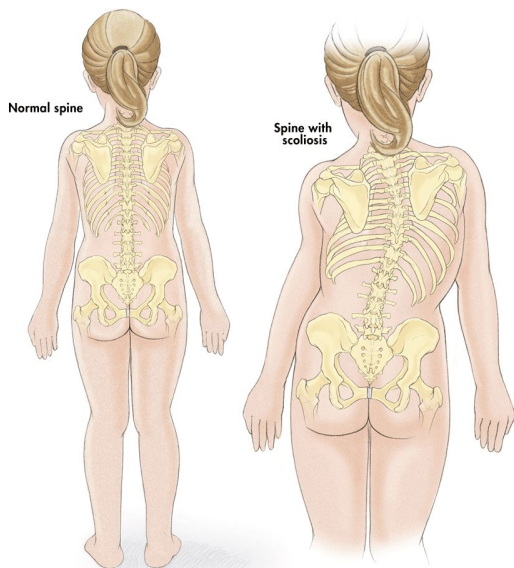
# Неправильное положение ребенка во время занятий





## Нарушение осанки ведет к возникновению определенных болезней.

Болезни которые сказываются на здоровье костной системы организма и на здоровье внутренних органов. Нарушение осанки ведет к искривлению позвоночника «сколиозу». **Сколиоз** - это боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Реберный горб, который при этом наблюдается, образует деформацию с выпуклостью вбок и кзади - кифосколиоз.



## Правила, которые помогут сохранить правильную осанку вашему ребенку:

1. Правильный портфель это портфель, который распределяет нагрузку на оба плеча. Нельзя, чтобы ребенок носил портфель в одну и ту же руку, это приведет к искривлению позвоночника. Пустой ранец не должен быть слишком тяжелым (оптимальная масса 500-800 г). Вес ранца с учебниками не должен быть выше 10% по тяжести от массы тела ученика. Желательно чтобы ранец был с твердой спинкой.

2. Школьная мебель должна соответствовать возрасту, а также весу и росту ребенка, особенно росту.

Обеспечьте рабочий стол школьника хорошим освещением, что позволит предотвратить излишнее наклонение к столу для того, чтобы что-то лучше разглядеть.

Правильное положение за рабочим столом выглядит так: между туловищем и краем рабочего стола расстояние в ладони, нельзя опираться грудью о крае стола, расстояние от глаз до парты 30-35 см, локоть на 5 см ниже края стола, а при чтении стул должен находиться под крышку стола на несколько см (3-5 см).

3. Правильное положение тела нужно сохранять всегда. Дома должна быть подходящая детская мебель, и нужно соблюдать правила положения за рабочим столом.

# Основные задачи формирования правильной осанки.

## 1. Воспитание правильной осанки.

Соблюдение всех правил помогающих сохранению правильной осанки.

## 2. Формирование мышечного корсета

*Физические упражнения и массаж* - которые являются основными средствами формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Чтобы ребёнок мог удерживать правильное положение тела необходимо развивать и укреплять крупные мышечные группы плечевого пояса, мышцы спины, ягодиц, мышцы брюшного пресса и ног, то есть формировать естественный мышечный корсет.

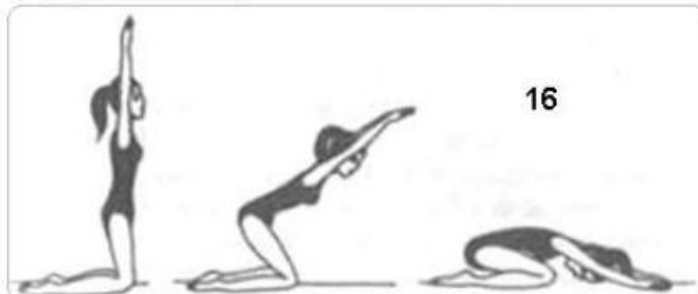
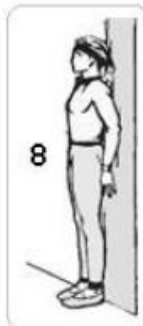
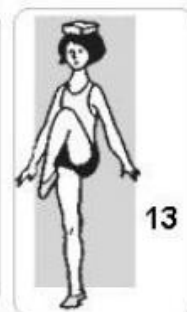
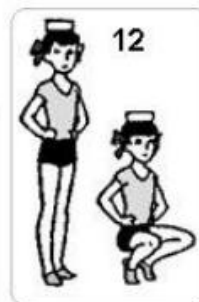
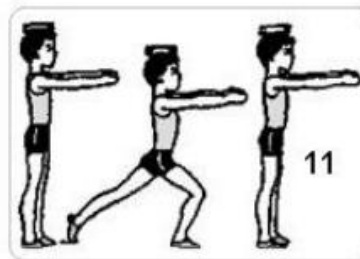
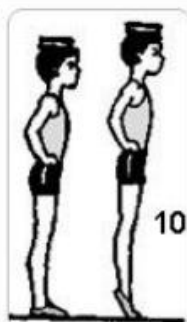
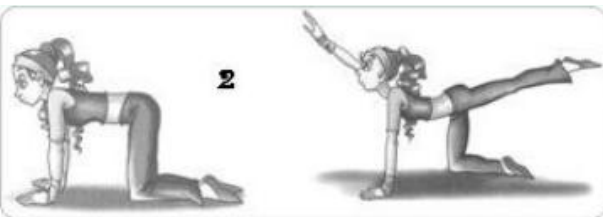
## 3. Тренировка системы дыхания.

Устранение дефекта в пределах возможного.



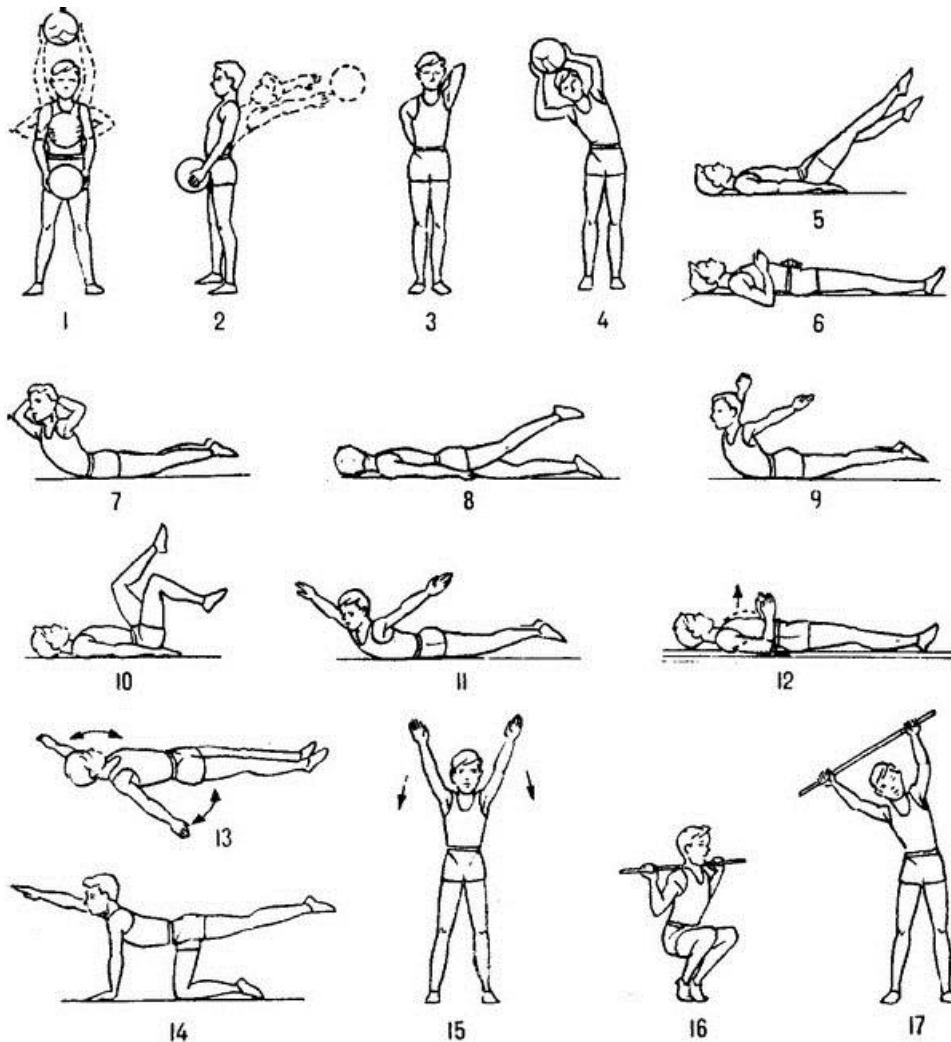


# Упражнения для формирования правильной осанки.





# Упражнения для формирования правильной осанки.





Правильная осанка играет большую роль в жизни человека, так как влияет на здоровье организма в целом. Формирование осанки происходит в детстве, поэтому очень важно следить за тем, чтобы осанка была именно правильной.

От этого зависит здоровье каждого ребенка.



**Спасибо  
за внимание!**