**Профилактика и коррекция осанки у детей дошкольного возраста. Профилактические игры и упражнения**

**Профилактика и коррекция осанки у детей дошкольного возраста**

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно.

До семи лет осанка у ребенка находится в процессе формирования. В этот период он активно растет, осваивает двигательные навыки, привыкает к определенным позам. Родителям важно не просмотреть возможные отклонения в формировании осанки и вовремя вмешаться для их коррекции. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

В последние годы все реже встречаются здоровые дети. Часто проявляются патологии нервной системы, органов зрения, опорно-двигательного аппарата.

Нарушения осанки возникают у детей при хронических заболеваниях, как проявление их общей функциональной слабости, ослабления мышечно-связочного аппарата. Такие дети неловки, неуклюжи, физически неразвиты. Этот дефект отрицательно сказывается на внешнем виде: сутулая спина и плечи, опущенная голова, асимметрия плеч, деформация грудной клетки.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры, развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки).

Профилактика нарушений осанки

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.

2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).

3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза “калачиком”). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.

4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской.

5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).

6. Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

Не следует разрешать детям подолгу стоять с опорой на одну ногу. Надо следить за тем, чтобы маленькие дети не стояли и не сидели на корточках продолжительное время на одном месте, не ходили на большие расстояния, не переносили тяжестей. Это особенно касается слабых, болезненных детей, а также детей с признаками рахита. Чтобы малыши, играя в песок, не просиживали подолгу на корточках, песочные ящики делают со скамейками и столиками.

Во время занятий и приема пищи надо следить за правильной посадкой детей. Требовать от ребенка правильной посадки можно тогда, когда мебель соответствует его росту и пропорциям тела. Чтобы ребенок сидел удобно и прочно, глубина сиденья стула должна равняться 2/3 бедра, а ширина должна превышать ширину таза на 10 см. При слишком высоком сиденье ноги не достают пола и положение тела становится менее устойчивым. При низком сиденье ребенок, либо отводит ноги в сторону, что нарушает правильность посадки и искажает позу, либо подбирает их под сиденье, что может вызвать чувство онемения в ногах, поскольку крупные вены, проходящие в подколенной впадине, сильно сдавливаются.

Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, легче предупредить заболевание, чем лечить. Именно поэтому, в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки. Формирование нового, правильного стереотипа осанки и ликвидация порочных условных рефлексов требуют особенно строгого подхода к организации занятий.

А ещё лучше не исправлять осанку, а приложить усилия для её правильного формирования.

Правильный статико-динамический режим предполагает соблюдение

следующих условий:

Первое, самое простое и в то же время, как показывает практика, непростое

дело – это организация рационального режима дня для ребенка. Детям необходимо

обеспечить:

- продолжительный и полноценный сон (в 9-10 часов вечера ребенок должен

лечь спать);

- полноценное питание (вовремя, 4-х разовое) с достаточным наличием

витаминов и разнообразных белков);

- ограничить пребывание у телеэкрана ребёнка и использование современных гаджетов;

- ежедневные водные процедуры, закаливание и физические упражнения.

В ДОУ должны быть созданы все условия для укрепления костно-мышечной системы детей. Ежедневно в каждой группе проводится утренняя гимнастика, включая не только общеразвивающие упражнения, для формирования и закрепления правильной осанки, но и для лечения и профилактики плоскостопия. Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю, занятия в бассейне – 2 раза в неделю. Каждый ребенок логопедической группы получает 2 курса массажа по 10 процедур. Ежедневно проводится гимнастика после сна, закаливание, упражнения для лечения и профилактики плоскостопия. Для большего эмоционального подъема, выработки чувства ритма и темпа физические упражнения проводят под музыку. Гимнастические стенки, заборчики для лазания, горки, стойки для прыжков, а также мячи, обручи, флажки и прочее оборудование позволяет быстрее усвоить нужные движения, делает занятия по гимнастике более увлекательными и менее утомительными.

Нагрузка в подвижных играх и физических упражнениях строго дозирована. Не рекомендуются упражнения с длительным напряжением мышц, что связано с задержкой или напряжением дыхания. Общая продолжительность занятий для детей 3—5 лет — 20 минут, для детей 6—7 лет — 25 минут.

В теплое время года занятия по развитию движений проводят на участке. Одежда во время занятий должна быть легкой, не стесняющей движений. На участке дети выполняют определенные виды труда: сажают цветы, рыхлят землю, перевозят и переносят песок, землю, снег. Все это хорошо способствует развитию мышц и двигательных навыков, но при условии, если инвентарь, которым дети пользуются (лопаты, грабли, тачки и проч., соответствует росту, пропорциям тела и силам ребенка.

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

Вот почему в настоящее время придается такое большое значение правильной организации физического воспитания детей всех возрастов.

Педагогам и родителям можно использовать для профилактики и коррекции осанки дошкольников следующий игры и упражнения.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции

нарушения осанки

|  |  |
| --- | --- |
| «Качалочка»Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укреп­ление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.На лесной полянке играли медвежата, смешно покачива­ясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!И. п. : лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза. | «Морская звезда»Цели: формирование правильной осанки, улучшение коор­динации движений.И. п. : лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах. |
| «Стойкий оловянный солдатик»Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирова­ние правильной осанки, укрепление связочно-мышечного ап­парата туловища и конечностей.Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и силь­ным, как оловянный солдатик?И. п. : встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, от­дохнуть. | «Самолет»Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.И. п. : сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удержи­вать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза |
| «Цапля»Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.И. п. : стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на ле­вой ноге. Повторить 3—4 раза.Когда цапля ночью спит,На одной ноге стоит.Не хотите ли узнать:Трудно ль цапле так стоять?А для этого нам дружноСделать позу эту нужно.(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)Очень трудно так стоять,Ножку на пол не спускать,И не падать, не качаться,За соседа не держаться | «Потягивание»Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.И. п. : лежа на спине, потянуть левую ногу впе­ред, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе. |
| «Карусель»Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.И. п. : сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель. | «Самолетик — самолет»Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.Самолетик — самолет Развести руки в стороны, ладонями вверх.Отправляется в полет. Выполнять поворот вправоЖу, жу, жу, и произносить звук (ж).Постою и отдохну. Встать прямо, опустить руки, пауза.Я налево полечу, Поднять голову — вдох. ВыполнитьЖу, жу, жу, поворот влево и выдох на звук (ж).Постою и отдохну. Встать прямо и опуститьруки — пауза. |
| «Мышка и мишка»Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать наноски, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох.У мышки — очень маленький. Присесть, обхватить рука миМышка ходит колени, опустить головуВ гости к Мишке, — выдох с произнесениемОн же к ней не попадет. звука (ш). | «Кошечка»Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.И. п. : встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять. |
| «Воробей и рак»Цели: тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.И. п. — о. с: прыжки на обеих ногах с продвижением впе­ред и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак). | «Жучок на спине»Цель: формирование правильной осанки.И. п. : лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал не­удачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Рас­качивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). По­пытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плеча­ми, раскачиваться всем туловищем.В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела под­дается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь? Каково ваше настроение? |
| «Не расплескай воду»Цель: формирование правильной осанки.И. п. — о. с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвига­ется с «коромыслом» по залу.Палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.Можно оценить самую красивую походку. | «Малютка»Цель: формирование правильной осанки.И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в возду­хе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола, повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импро­визация плача со звуками [уа-уа], имитация движения губ, сосущих соску. |
| «Морская фигура»Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.Правила:принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;при повторении игры необходимо найти новую позу;ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию. | Комплекс «Буратино»Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино ви­сеть и решил он немного размяться.И. п. — о. с: у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягоди­цами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вер­нуться в и. п. (5—6 раз).Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее впе­ред, вернуться в и. п. ; то же другой ногой (5—6 раз).Приподняться на носки, словно пытаясь сняться с гвозди­ка, руки в стороны — вернуться в и. п. (5—6 раз).Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равнове­сие; то же в другую сторону (5—6 раз).Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив ру­ками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и. п. ; то же другой ногой (5—6 раз).Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене, двигаются только шея и голова, вернуться в и. п. ; то же левой ногой (5—6 раз).Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затыл­ком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и. п. ; то же в левую сторону (3—4 раза). |
| Комплекс «Веселый гномик»Цель: коррекция сутулости.В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал?И. п. — о. с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной на­зад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.И. п. — о. с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соеди­ненные в «замке» руки, прогнуться спиной назад; фиксиро­вать положение спины, вернуться в и. п. Повторить в медлен­ном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.И. п. — о. с: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями кни­зу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.И. п. : стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, про­гибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с. И. п. : стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вер­нуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интер­валом в 1—2 мин.И. п. : лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи от­вести назад, вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз в медлен­ном темпе с интервалом в 1—2 мин.И. п. : сидя на гимнастической скамейке (стуле, руки на поясе. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фикси­ровать положение спины, вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин. | «Красивая спина»Цель: формирование правильной осанки.И. п. — о. с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.И. п. — о. с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.И. п. — о. с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, под­нимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и. п. По­вторить 3—5 раз.И. п. — о. с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.И. п. — о. с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повто­рять 1—2 мин.И. п. — о. с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.И. п. : сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на коле­ни. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывкаИ. п. : сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя ту­ловище назад. Повторить 4 раза.И. п. : сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медлен­но на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повто­рить 6 раз. |