## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад №4 «Солнышко»»

## «Профилактика сколиоза у детей дошкольного возраста»

##

##

##  Инструктор по Физ.Культуре: Боровкова Н.В.

## Краснотуранск 2018г

Спортивно-оздоровительное мероприятие «Родительский клуб». Тема «Профилактика сколиоза у детей дошкольного возраста»

Спортивно-оздоровительное мероприятие «Родительский клуб». Тема «Профилактика сколиоза у детей дошкольного возраста»

Спортивно-оздоровительное мероприятие *«Родительский клуб»*

Тема «Профилактика сколиоза у детей дошкольного возраста»

Цель: привлечение внимания родителей к проблеме нарушения осанки у детей дошкольного возраста; закрепление знаний родителей о том, как сформировать правильную осанку у детей.

Место проведения – спортивный зал, родители приглашаются в одежде, удобной для выполнения физических упражнений. Время проведения – середина февраля.

Ход мероприятия:

1-й этап.

Приветствие:

Воспитатель просит всех присутствующих встать в круг, поприветствовать друг друга, сказать своему соседу слева комплимент, чтобы задать положительный тон мероприятию.

2-й этап.

Зачитывается доклад на тему «Сколиоз у детей дошкольного возраста: симптомы болезни и ее профилактика»

3-й этап.

Тест на определение силы и выносливости мышц спины.Проводится следующим образом: лежа на животе, приподнять голову, верхнюю часть груди и руки. Руки отведены назад. По секундомеру определяется время удержания этой позы. Средние показатели для детей:

2-4 года – -1 мин.

4-7 лет – около 2 мин.

7-10 лет – 2-3 мин.

10-12 лет – не менее 3 мин.

Проводится тестирование среди желающих родителей. Для того чтобы взрослым поддерживать свой позвоночник в приличном состоянии, необходимо удерживать данную позу в течение 3-5 мин.

4-й этап.

Показывается и выполняется вместе с родителями комплекс упражнений для укрепления мышц спины, грудной клетки и живота.

Упражнения для укрепления мышц спины

И. п.: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

Упражнения перечисляются по мере возрастания их сложности и увеличения нагрузки на мышцы спины.

- поднять голову, задержаться в этом положении, вернуться в и. п. ;

- поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении, вернуться в и. п. ;

- поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе, задержаться в этом положении, вернуться в и. п. ;

- поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от пола;

- поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с хлопком, вернуться в и. п. ;

- поднять обе ноги одновременно, задержаться в этом положении, вернуться в и. п. ;

- поднять голову и плечевой пояс, руки вперед, сжимать и разжимать кулаки, вернуться в и. п.

Упражнения для укрепления мышц живота

И. п.: лежа на спине, голова, туловище, ноги – на одной прямой линии,руки вдоль тела:

- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки потянуть на себя, задержаться в этой позе, вернуться в и. п;

- поднять голову, носки – на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе, вернуться в и. п., расслабиться.

И. п.: лежа на спине, одна рука вытянута вверх, другая –вдоль тела:

- поднять голову, носки – на себя, задержавшись в этой позе, менять положение рук, вернуться в и. п.

И. п.: лежа на спине,руки вдоль тела:

- поднять голову, носки – на себя, согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, вернуться в и. п., повторить с другой ногой.

И. п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены.

*«Велосипед»* – сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя *«велосипедные»* движения.

Согнуть обе ноги в коленях, выпрямит вверх, медленно опустить прямые ноги.

Упражнения на самовытяжение – обязательная часть любого комплекса лечебной гимнастики, направленной на исправление нарушений осанки, лечение сколиоза, стимуляцию роста.

И. п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина – на одной прямой линии.

*«Кошечка»*. Опустить голову книзу, спину выгнуть. Поднять голову, спину прогнуть.

5-й этап.

Вниманию родителей предлагаются разработки массажных ковриков для профилактики плоскостопия: 1) резиновый коврик для ванной (продаются метражом, 50х70 см, расшитый пуговицами разной формы и размера, пуговицы могут быть нашиты в виде каких-то узоров *(например, цветов)* и перемежаться вставками из другого материала *(например, листья из поролона)*; 2) махровое полотенце *(70х100)* расшитое кармашками, заполненными разными крупами, а также зигзагами из жгутов и веревочек разной величины; 3) махровое полотенце *(50х70)* с приклеенными к нему рядами крышечек от пластиковых бутылок. Родителям предлагается изготовить подобные коврики для занятий детей в группе.

Доклад

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины *(крыловидные)* лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения *(сколиотичная осанка)* или комбинированное искажение.

Важное значение для формирования правильной осанки имеют:

• Своевременное правильное питание;

• Свежий воздух;

• Подбор мебели в соответствии с длиной тела;

• Оптимальная освещённость;

• Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;

• Привычка правильно сидеть за столом;

• Расслаблять мышцы тела;

• Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возрастанеобходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб *(лордоз)*. Расстояние между грудью и столом должно быть равно 50 см (ребром проходит ладонь, голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким *(ватным)* и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка – невысокой *(15-17 см)*. Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

• упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

• упражнения у вертикальной плоскости *(стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит)*. Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком.Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколькостатических упражнений: напряжение мышц – от 3 до 6 сек., расслабление – от 6 до 12 сек.

• упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками, 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; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

• упражнения на координацию движений.Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

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

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики. Для профилактики плоскостопия также используются различного рода коврики.

6-й этап.

В группе в родительском уголке вниманию родителей предлагается информация в папках-передвижках с иллюстрациями и описанием комплексов упражнений для профилактики нарушения осанки. Также представлена литература, которую можно взять домой или ознакомиться в группе.

Список литературы рекомендуемой литературы:

Красикова И. С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – СПб., 2010. 320 с.

Красикова И. С.Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб., 2013. 176с.

Красикова И. С. Сколиоз. Профилактика и лечение. – СПб., 2008. 192с. ;