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

Семинар – практикум по физкультуре для воспитателей

«Организация и проведение мероприятий по профилактике сколиоза»

## 

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

## Краснотуранск 2017г

Семинар-практикум по физкультуре для воспитателей «Организация и проведение мероприятий по профилактике сколиоза»

**Цель:** повысить уровень практической подготовки воспитателей, совершенствования практических навыков, необходимых для сохранения и укрепления правильной осанки у детей дошкольного возраста.

**Актуальность проблемы**:

Слабость мышечного корсета, неправильные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, лежа, при ходьбе, во время игры, во сне; врожденные аномалии развития ребер, грудной клетки, позвонков, нижних конечностей вызывают нарушение осанки, которое приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата ребенка.

Объем мышечных волокон заметно вырастает к 5 годам, одновременно увеличивается и мышечная сила, однако эти сдвиги неравнозначны в разных группах мышц. Глубокие спинные мышцы и в 6-7 –летнем возрасте отличаются слабостью, что не способствует укреплению позвоночного столба. Слабо развиты и мышцы живота. Поэтому у дошкольников отмечаются функциональные (нестойкие) нарушения осанки. Они начинают проявляться у детей раннего возраста: в ясельном возрасте встречаются у 2, 1%, в 4 года – у 15-17%, в 7 лет – у каждого третьего ребенка)

К нарушению осанки могут привести и такие заболевания как рахит, гипотрофия, избыточное отложение жира, а также неправильное питание, при котором не выдерживается соотношение основных ингредиентов пищи – солей, витаминов, микроэлементов.

**Следует помнить**: лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

**Правильная осанка** – это не только красота, это прежде всего важнейший показатель здоровья человека. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Особенно актуальна проблема формирования правильной осанки для детей дошколь-ного возраста. По данным Всемирной организации здравоохранения, 48% детей нашей планеты имеют те или иные искривления позвоночника, из-за чего в последующем нарушается их осанка, возникают различные отклонения в здоровье.

Знаменитый языковед и врач В. Даль так определил понятие осанки: «осанка – это стройность, величавость, приличие, красота… » И действительно, сказать, что осанка – привычное положение тела, совершенно недостаточно. Исследования показывают, что осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние, настроение, ха-рактер человека. Опущенная голова, сутулая спина ребенка рассказывают не только о нем самом, но и его родителях. Очевидно, что они не прилагали больших усилий, что-бы приучить его с раннего детства к гимнастике, не выработали у него привычки пра-вильно сидеть за столом, ходить, держать голову. И не потому, что недостаточно забот-ливы. Чаще всего взрослые не придают значения этому, надеясь, что осанка сфор-мируется сама.

**Осанка** - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста.

Естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

Признаки правильной осанки:

голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;

если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;

если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

Признаки неправильной осанки

голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова) ;

плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч) ;

круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;

излишне увеличен поясничный изгиб.

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 несколько статических 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.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

• 1. При сидении за столом приучать ребенка опираться о спинку стула спиной в месте ее изгиба. Обращать внимание на то, чтобы малыш старался сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.

• 2. Не допускать длительных статических нагрузок на детей, максимально использовать возможность смены деятельности, устраивать динамические паузы, физкультминутки.

• 3. Формировать у дошкольников ощущения нормальной осанки посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.

• 4. Формировать элементарные знания по профилактике нарушений осанки: нельзя сидеть перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола; перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо; поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину и др.

**Практическая часть**

**Обще развивающие упражнения**

1. Лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение. Руки соединить впереди, переложить мяч в правую руку. Вернуться в исходное положение. Смотреть на мяч. Повторить 10—12 раз.

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх (за голову) и, опуская ее, переложить мяч в другую руку. То же повторить другой рукой 5—6 раз. Смотреть на мяч. При поднятии рук — вдох, при опускании — выдох.

3. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Выполнять окрестные движения прямыми руками в течение 15—20 с. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное.

4. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок. Мах выполнять быстро. Во время маха — выдох.

5. Лежа на спине, в поднятых вперед руках держать волейбольный мяч. Махи ногой с касанием носком мяча. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок. Во время маха — выдох.

6. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять окрестные движения руками, опуская и поднимая их. Следить за кистью одной, затем другой руки. Выполнять 15—20 с.

7. Лежа на спине, в правой руке, поднятой вперед, держать теннисный мяч. Выполнять рукой круговые движения вперед и назад в течение 20 с. Смотреть на мяч. Менять направление движения через 5 с.

8. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять окрестные движения 15—20 с. Смотреть на мысок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

9. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги. Поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять 15—20 с. Смотреть на мысок одной ноги.

10. Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх — влево, вернуть в исходное положение. То же левой ногой вверх — вправо. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок.

11. Сидя на полу, упор руками сзади. Правую ногу отвести •вправо, вернуть в исходное положение. То же повторить другой ногой влево 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок.

12. Сидя на полу, упор руками сзади, прямая нога слегка приподнята. Выполнять круговые движения ногой в одном и другом направлении. Повторить 10—15 с каждой ногой. Смотреть на мысок.

13. Сидя на полу, упор руками сзади, но подняты обе ноги. Выполнять круговые движения в одном и другом направлении 10—15 с. Смотреть на мыски.

14. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться — вдох, опустить палку — выдох. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.

15. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Присесть и поднять гимнастическую палку вверх, вернуться в исходное положение. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.

16. Стоя, держать гантели впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении — 15—20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Выполнять круговые движения 5 с в одном направлении, затем 5 с в другом.

17. Стоя, держать гантели впереди. Одну руку поднимать, другую — опускать, затем наоборот — 15—20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель.

18. Стоя, гантели в опущенных руках. Поднять гантели вверх, затем опустить. Смотреть сначала на правую гантель, затем на левую. Вновь перевести взгляд на правую гантель. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 15—20 с. Менять направление движения глаз через 5 с.

19. Стоя, в вытянутой руке обруч. Вращать обруч в одну, затем в другую сторону 20—30 с. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

20. Стоя, смотреть только вперед на какой-либо предмет. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

21. Стоя, смотреть только вперед на какой-либо предмет. Голову поднять, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 10 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Примечание. Упражнения 3 и 4 можно выполнять с гантелью массой 3—4 кг.

При выполнении упражнений рекомендуется голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

Упр. 1. И. п. (исходное положение) - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток – вдох, возвращение в и. п. – выдох (повторить 4-5 раз) .

Упр. 2. И. п. – стоя, руки в стороны, круговые движения руками назад (повторить 8-10 раз, дыхание произвольное.

Упр. 3. И. п. – стоя, руки к плечам, наклон корпуса вперед с прямой спиной – выдох, возвращение в и. п. - вдох (повторить 4-5 раз) .

Упр. 4. И. п. – стоя, руки за спиной; наклон корпуса вправо – влево, дыхание произвольное (повторить 5-6 раз) .

Упр. 5. И. п. – стоя, руки за спиной; наклон корпуса вправо – влево, дыхание произвольное (повторить 5-6 раз) .

Упр. 6. И. п. – стоя, с палкой в руках, поднимание палки, возвращение в и. п. – выдох (повторить 4-5 раз) .

Упр. 7. И. п. – лежа на спине, попеременное поднимание ног вверх (повторить 3-4 раза) .

Упр. 8. И. п. – лежа на животе, руки на пояс, разгибание корпуса – вдох, возвращение в и. п. – выдох (повторить 3-4 раза) .

Упр. 9. И. п. – стоя на четвереньках; попеременное вытягивание прямой руки и ноги – вдох, возвращение в и. п. – выдох (повторить 3-4 раза) .

Игры на укрепление осанки и мышц спины.

**Цели:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

"**Рыбки и акулы"**

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 зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

1. разбегаться можно только после команды "Лови! "; 2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его; 3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед) .

**«Попугай на жердочке»**

На жердочке наш попугайчик сидит

И за красивой осанкой следит (стоя у стены касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, икрами, пятками)

Посмотрит налево- через левое плечо,

Посмотрит направо- через правое еще. (Повороты головы через правое и левое плечо, спина прямая, голову приподнять.)

Ровненько сидит за осанкою следит.

Формирует правильную осанку.

**«Морские фигуры»**

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 педагога.