



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ВИДА №61 "РОДНИЧОК"  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

***«Формирование осанки у детей дошкольного  
возраста»»***

**Консультация для воспитателей**

Подготовила:  
Курицына А.А.  
инструктор  
по физ-ре

**Осанкой** называют привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения.

**Осанка** - привычная поза тела во время покоя и движения; **формируется** с раннего детства в процессе роста, развития и **воспитания**. Правильная **осанка** делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма.

Правильная **осанка** свидетельствует о хорошем общем физическом развитии.

Значение **осанки** трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно **сформированная грудная клетка**, хорошо развитые мышцы являются залогом физического здоровья и психологического благополучия.

На сегодняшний день очень много **детей дошкольного возраста** имеют различные виды нарушений **осанки**. На фоне этих нарушений развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, кифоз, остеохондроз. ... Кроме этого, **деформации скелета**, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому педагогам так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

В детском саду, в семье дети большую часть времени проводят в статичном положении. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение **осанки**, искривление позвоночника, плоскостопие.

Для того чтобы предупредить возможные нарушения **осанки** у **дошкольников необходимо**:

- во всех группах мебель подбирать по росту **детей**;
- учитывать посадку ребёнка за столом;
- обращать внимание на позу ребёнка и если она неправильная, попросить изменить её;
- соблюдать двигательный режим;
- вырабатывать осознанное отношение к поддержанию и сохранению правильной **осанки** у детей.

#### **Возрастные особенности формирования осанки**

**Дошкольный возраст** – период активного формирования **осанки**. В этом **возрасте формирование** структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно, поэтому **осанка у детей этого возраста неустойчива**, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. **Формирование осанки** у человека продолжается в течение всего периода роста. К 6 – 7 годам отмечается удвоение массы тела относительно годовалого ребенка и четкие, естественные изгибы позвоночника. 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.

Свод стопы у дошкольников продолжает формироваться, поэтому важно подбирать соответствующую обувь (на каблучке, использовать упражнения для укрепления и правильного формирования свода стопы. Стопа является опорой, фундаментом тела – его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма.

Причины нарушений осанки:

1. Мебель несоответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Несоответствие стульев и столов.
2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.
4. Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, "калачиком", и пр.
5. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу)

Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей астенического телосложения, физически слабо развитых.

Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках – остеохондрозу, и создает неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньшее поступление кислорода к тканям. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, положение органов брюшной полости: желудка, печени, почек; неблагоприятно сказываются на органах таза, верхних и нижних конечностей.

Профилактика

Нарушение осанки – это не заболевание, это состояние, которое подлежит исправлению. Основными средствами профилактики и реабилитации являются физические упражнения, массаж и естественные факторы природы.

Работа по формированию осанки у дошкольников должна включать в себя целый комплекс мероприятий:

Постоянная двигательная активность: ходьба пешком, прогулки, подвижные игры.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

В воспитании правильной осанки играет роль и одежда. Она не должна быть тесной, мешать прямому положению тела, затруднять свободные движения.

Необходимо следить за правильной осанкой детей во время занятий, приема пищи, игр за столом.

Правильная поза при посадке:

Мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела, ребенок сидит глубоко на стуле;

Ноги стоят на полу или на планке под прямым или тупым углом;

Локти не должны находиться на весу;

Голову слегка наклонить при рисовании, **конструировании**; расстояние от глаз до рабочей поверхности альбома должно соответствовать расстоянию от локтя, поставленного на стол до кончиков пальцев, касающихся виска;

Освещение должно находиться слева от ребенка.

Кровать, на которой он спит, должна быть умеренно мягкой, с низкой подушкой. Слишком мягкий матрас и высокая подушка способствуют **формированию** так называемой круглой спины; Наоборот, слишком жесткая кровать сглаживает физиологические изгибы позвоночного столба и способствует **формированию плоской спины**.

Чем старше ребенок, тем большее значение для **формирования осанки** приобретает правильная поза во время занятий с игрушками, при чтении и письме.

Ограничение в движениях, значительная статическая нагрузка на позвоночник и мышцы туловища, однообразные позы во время деятельности - все это способствует развитию и закреплению неправильной **осанки**.

**Воспитание** ощущений нормальной **осанки** приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.

Для любой работы и сознательной выработки навыка правильной **осанки**, необходима мотивация. Без постоянного контроля со стороны взрослого хорошей **осанки у детей не будет**.

Необходимо учить **детей** принимать правильное положение тела по словесному указанию **воспитателя**, контролировать свою позу.

В течение всего дня в групповой комнате и на прогулке необходимо постоянно наблюдать за детьми, напоминая о том, чтобы они сохраняли правильное положение тела, а иногда помогать исправить небрежную позу.

Физкультурные занятия являются основной организационной **формой** оздоровительной работы. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуя росту и правильному **формированию детского организма**.

**Воспитание правильной осанки у детей**, в основном, проблема педагогическая, как и **формирование** всех жизненно необходимых двигательных навыков. Многие исследователи приходят к единому мнению, что именно **дошкольное** учреждение может быть местом профилактики нарушений **осанки**. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Спасибо за внимание!