«Формирование правильной осанкиу детей младшего дошкольного возраста»

Подготовил инструктор по физической культуре
МБДОУ ЦРР – «Детский сад №217»
Паклин Р.С.

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Сегодня наблюдается увеличение детей с неправильной осанкой, что приводит к искривлению позвоночника. Форма позвоночника — основа осанки — у детей изменяется с возрастом. Сразу после рождения ребенок испытывает различные внешние воздействия, в том числе гравитацию — главный стимул, формирующий его осанку. К концу первого года жизни у ребенка формируются физиологические изгибы позвоночника, характерные для взрослого человека. Эти изгибы изменчивы и нестойки. От характера и степени проявления физиологических изгибов позвоночника и зависит осанка человека.

У маленьких детей осанка еще нестабильная, а нагрузки часто бывают неравномерными.Таким образом, начинается все с нарушения правильного положения позвоночника в детстве при долгом сидении, лежании и даже стоянии. Неправильное положение тела становится привычным, а навык правильной осанки утрачивается. Особенно подвержены этой неприятности дети астенического телосложения. За их осанкой нужно бдительно следить до полного окостенения скелета. В разные периоды роста и развития фигура ребенка меняет свои общие контуры. Неблагоприятные факторы наиболее сильное влияние оказывают на детей в период их активного роста. По этой причине в 5-7 летнем возрасте многие дети имеют вялую неустойчивую осанку, особенно при слабо развитой мускулатуре и недостаточном физическом развитии. Картотека упражнений по формированию правильной осанки у детей младшего дошкольного возраста

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ «КУКЛА» (для детей младшего дошкольного возраста)

«Кукла в коробке стоит в витрине».

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони). 1–8 – сохранять это положение (не задерживать дыхание). 1–8 – расслабить мышцы.

«Кукла смотрит по сторонам».

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони). 1 – поворот головы вправо. 2 – и.п. 3–4 – то же проделать влево («Кукла устала стоять неподвижно, ей хочется двигаться, и она смотрит по сторонам, чтобы убедиться в том, что в магазине игрушек никого нет»).

«Кукла поднимает и опускает ручки».

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони). 1–2 – руки поднять через стороны вверх, вдох. 3–4 – и.п., выдох.

«Кукла наклоняется вправо и влево».

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони) 1–2 – наклон вправо, не отрывая голову, лопатки и таз от стены. 3–4 – и.п. 5–8 – то же проделать влево.

«Кукла приседает».

И.п. –стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони). 1–2 – полуприседания, не отрывая голову, лопатки и таз от стены. 3–4 – и.п.

«Кукла сгибает ножки».

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони) 1–2 – согнуть правую ногу вперед. 3–4 – и.п. 5–8 – то же проделать левой ногой.

«Шагающая кукла».

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони 1–4 – сделать три шага с носка вперед, начиная с левой ноги, сохраняя положение правильной осанки, напоследний счет приставить правую ногу. 5–8 – стоять, сохраняя положение правильной осанки без стены. 1–4 – расслабить мышцы. 5–8 – вернуться в и.п.

«Куклам весело».

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони По первому сигналу (звук колокольчика, извещающего о том, что «покупатели ушли из магазина игрушек») дети выбегают на середину зала, бегают, прыгают, танцуют. По второму сигналу (звук колокольчика, извещающего «о появлении в магазине игрушек новых покупателей») дети быстро принимают исходное положение («Куклы в коробках стоят в витринах»).

«Говорящие куклы».

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони Преподаватель – «покупатель» – идет вдоль стены («витрины с куклами»), проверяя положение правильной осанки. Каждый ребенок, к которому он подходит, громко и отчетливо произносит имя своей куклы.

Упражнение «Потянулись к солнышку»

Пусть ребенок станет прямо, руки за голову. С силой отводим руки в стороны, затем поднимаем их вверх, прогнуться, подняться на носки и замереть в этой позе на 2-4 секунды. Возвращаемся в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

Упражнение «Лодочка»

И. П. – лежа на животе, руки вытянуты. Подготовительное упр. – Поднять правую руку, левую ногу, удерживать 5-6 секунд – И. П. Затем поднять левую руку и правую ногу, удерживать 5-6 секунд – И. П. — Одновременно отрываем от пола верхнюю часть туловища максимально высоко, замираем на 3-5 секунд – И. П. (4-6 повторений).

Упражнение «Велосипед»

И. П. «лежа на спине», руки вдоль туловища. Ребенок поднимает согнутые в коленях ноги и «крутит педали». (12-16 повторений).

Применение общеукрепляющих упражнений в период формирования опорно-двигательного аппарата в процессе роста имеет особенно важное значение, так как в силу больших пластических возможностей детского организма исправление недостатков доступнее и эффективнее. Поэтому в практике одно из ведущих мест должны занимать физические упражнения, особенно в профилактике нарушений осанки.