***Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.***

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

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

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

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.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных *(физиологических)* изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб *(лордоз)* позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Чёткие, 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.

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.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение 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 возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. **Садиться на стул нужно так,** чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб *(лордоз)*.

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 *(1517 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 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.

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.

### Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке.

Планирование работы по развитию движений на прогулке должно способствовать закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей. При этом важно правильно выбирать время для проведения игр и упражнений. Нельзя допускать, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счёт времени самостоятельной деятельности детей.

Выбор времени проведения и упражнений на прогулке зависит от предшествующей работы в группе. Если физкультурное или музыкальное занятие проводилось в первой половине дня, то желательно организовывать игры и упражнения в середине или конце прогулки, а в самом её начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями.

В остальные дни целесообразно организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности.

В дни проведения физкультурных занятий с детьми организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (спортивное упражнение или упражнение в основном виде движения). В другие дни, когда занятие не проводится, планируется подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения (прыжки, лазание, метание, бросание и ловля мяча и др.)

При проведении упражнений, основных видов движений следует использовать разные способы организации (фронтальный, подгрупповой, индивидуальный). Наиболее целесообразным является смешанное использование разных способов организации.

Например, применение **подгруппового способа** организации является наиболее важным при сочетании процесса обучения и совершенствования двигательных навыков. При этом одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством взрослого, в то время как другие дети самостоятельно упражняются в хорошо знакомых движениях.

В связи с особенностями выполнения некоторых движений (лазание по гимнастической лестнице, упражнения в равновесии, прыжки в длину и высоту с разбега) используются **поточный и индивидуальные способы.**

Сочетание разных способов организации значительно повышает эффективность проведения игр и упражнений во время прогулки **.** Например, упражнение в лазании выполняется детьми поочерёдно, а упражнение с мячами - **фронтально,** т. е. всеми детьми одновременно.

Упражнения детей в основных видах движений желательно организовывать по подгруппам, в зависимости от степени подвижности детей (см стр. 16, "Двигательная активность ребёнка в детском саду", автор М. А. Рунова). Каждая подгруппа выполняет своё задание. Например, дети первой и второй подгруппы (с высоким и средним уровнем подвижности) выполняют упражнения, требующие концентрации внимания, координации и ловкости, при этом воспитатель осуществляет контроль. Дети третьей подгруппы (с низким уровнем подвижности) упражняются в разных видов прыжков через скакалку.

**Длительность организованной двигательной деятельности составляет 30-35 минут** .

Подвижную игру воспитатель может проводить со всей группой и повторять её 3-5 раз. При организации известных игр воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, правила.

При разучивании новой подвижной игры необходимо чёткое, лаконичное объяснение её содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети.

В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, который должен помочь детям разделиться на команды, подобрав их с учётом уровней подвижности и физической подготовленности (необходимо, чтобы в обеих командах приблизительно поровну было и тех, и других детей).

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведение в игровой деятельности.

К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать своё поведение и поступки товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий.

На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. В течение месяца может быть проведено 15-20 подвижных игр (включая игры эстафеты), при этом разучено 3-4 новые игры.

 **Общая длительность игры составляет 10-12 минут.**

**В плане воспитательно-образовательной работы записывается:**

1. **Название подвижной игры, цель.**
2. **Основное движение, способы организации с учётом уровней подвижности.**
3. **Спортивное упражнение, например, элементы игры в волейбол: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди на месте и в движении.**

 Поговорим о...пальчиках!

 Природа дает ребенку огромную потенциальную жизненную силу, активность, энергию. При правильном физическом воспитании, постоянных гимнастических занятиях и закаливающих процедурах этого запаса должно хватить на самую долгую по земным представлениям жизнь. С чего же начать такой длинный и такой интересный путь в страну здоровья и долголетия? А что, если с самых удивительных наших помощников – наших пальчиков?

«Кончики пальцев – есть второй головной мозг». В жизнедеятельности человека рука играет важную роль на протяжении всей его жизни. Работа пальцев рук бесконечно разнообразна и важна для каждого человека. Пальцами можно трогать, брать, поглаживать, зажимать…Трудно перечислить все глаголы, описывающие все, что можно делать нашими руками, пальцами. Руки для немых служат средством общения вместо языка, а для слепых – средством восприятия вместо глаз. Великий немецкий философ И.Кант писал: «Рука является вышедшим наружу головным мозгом».

Наиболее ярко ощущения проявляются на кончиках пальцев. Развитие этих ощущений, тренировка пальчиков и руки в целом способствуют не только общему оздоровлению организма ребенка, но и благотворно влияет на такой важный орган, как артикуляционный аппарат – а это позволит вашему малышу быстрее овладеть правильной речью, чистым произношением звуков. И самая приятная тренировка маленьких пальчиков – это веселый массаж, который можно проводить всей семьей, в любое время и в любом месте – дома, в поездке, на природе. Чтобы малышу было веселее и интереснее, для массажа можно использовать самые разнообразные предметы и материалы, которые хорошо знакомы каждому ребенку или которые ему можно предложить исследовать. Это сосновые и еловые шишки, различные крупы, пробки, шарики, мячики, баночки и бутылочки различной конфигурации – в общем, все, что будет ему интересно. Массаж представляет из себя пересыпание, перемешивание сжимание, катание и другие действия. Сопровождать их можно веселыми звуками, которые вы придумаете со своим маленьким непоседой, и которые будут не только поднимать вам настроение, но и тренировать дыхательную систему вашего малыша.

Эмоциональности и яркости настрою детей на такой массаж с природным материалом придает то, что все это живое и настоящее, а, самое главное, это все нас окружает как в сельской, так и в городской местности. Природа настолько разнообразна, что, прикасаясь к ней, мы очень живо обогащаем тактильную чувствительность рук.

 Массаж “Дары природы”.

Для проведения данного вида массажа необходимо иметь следующий природный материал: сосновые и еловые шишки, косточки плодово-ягодных культур различного размера ( персиковые, абрикосовые, сливовые, алычовые), бобы, фасоль, горох, семена подсолнечника, крупы (гречка, пшено, манка.

Упражнение 1. Сосновая шишка.

1. Вращение основанием шишки на тыльной стороне рук по часовой и против часовой стрелки (длительность 1 минута ).

2. Шишки крутить между ладонями как колесо в разных направлениях

(длительность 3 минуты ).

3. Подбрасывать шишку вверх, ловить двумя руками, затем одной рукой левой, правой (длительность 2 минуты ).

Упражнение 2. Еловая шишка.

1. Сначала движения выполняются с одной шишкой, затем двумя шишками и вращать их между ладонями (длительность от 1-ой до 3-х минут).

2. Катать шишку на тыльной стороне правой, левой рук (длительность 3 минуты ).

3. Круговые движения шишкой между ладонями и тыльной стороной рук (длительность от 1-ой до 3-х минут).

Упражнения с более мелким природным материалом.

1. Насыпать горсть косточек на поднос, катать ладонями и тыльной стороной кисти рук.

2. Пересыпать горсточку косточек из одной руки в другую (длительность 1 минута).

3.С крупой, мелкими косточками делать различные вращательные движения: сжатие в кулачки, пересыпание из одной руки в другую, перемешивание различными вращательными движениями в емкостях (длительность движений на каждый вид по 1 минуте).

 АДАПТИРОВАННЫЙ ЯПОНСКИЙ МАССАЖ.

1. Сохранение пальцев рук.

Упражнение 1.

Обе руки поднимаются в стороны до уровня плеч и примерно 5–10 раз машут кистями. Затем дети массируют каждый палец отдельно пальцами другой руки. Массируют палец, поворачивая обе кисти и как бы ввинчивая со стороны его кончика в сторону его основания.

Упражнение 2.

Нажимают и раздражают безымянный палец пальцами другой руки (5 раз, 7 раз, до 10 раз). Кроме безымянного пальца раздражают также остальные пальцы, каждый 3-5 раз. Если Вы, уважаемые взрослые, приобретете привычку и привьете вашим детям каждый день по утрам и вечерам делать эти упражнения, то это один из способов, чтобы пальцы детей были нежными, послушными и здоровыми.

2. Сохранение душевного спокойствия.

Примечание: раздражать точки до концентрации внимания.

Упражнение 1.

Большой палец руки относится к пальцу дыхательной системы. Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторяют это 3-5 раз. При нажатии делают выдох, а при ослаблении делают вдох. Упражнение выполняется спокойно, не торопясь. Потом делают то же на правой руке.

Упражнение 2.

Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем, связанным с сердечнососудистой системой. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, делают вдох. Повторять 3-5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами усиливает эффект. Упражнение помогает также в точном запоминании важных вещей.

3. Пальцевые упражнения, повышающие жизнеспособность, память, сосредоточенность, внимательность.

Упражнение 1.

Складываются указательный и большой пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их наружную сторону. То же упражнение делают также для большого и среднего, большого и безымянного пальцев, большого пальца и мизинца (для каждой руки 8-10 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание каждого остального пальца (для каждой руки 3-5-10 раз).

Упражнение 2.

Кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки со слегка сжатым кулаком. В следующий миг сжимают, наоборот, пальцы правой руки, растягивают пальцы левой руки и подводят кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторяют эти движения быстро и попеременно по 5-7-10 раз. Не забывайте делать вдох при каждой смене рук.