

Сохраняем Здоровую Спину с Ранних Лет: Практические аспекты внедрения комплексных программ для формирования правильной осанки осанки в системе физического воспитания дошкольных учреждений

Автор: инструктор по физической культуре

Мусатова Елена Алексеевна

МАДОУ Детский сад №250

Осанка — это привычное положение тела человека в покое и движении. Правильная осанка характеризуется:

- прямым положением головы;
- расправленными плечами;
- симметричным положением лопаток;
- естественными изгибами позвоночника;
- подтянутым животом;
- ровной походкой.



Значение здоровой спины в дошкольном возрасте

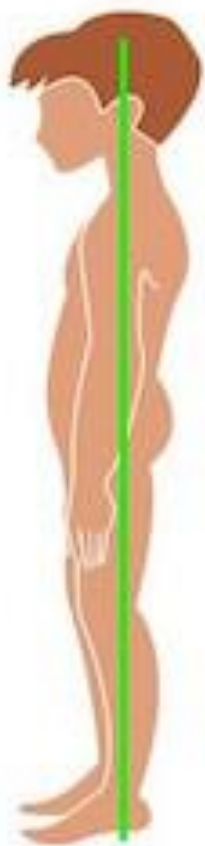
Позвоночник ребёнка дошкольного возраста ещё недостаточно окрепший и очень подвержен деформациям. Мышцы спины и живота развиты слабо, поэтому любые неблагоприятные факторы могут привести к нарушениям осанки.

Особенно важно уделять внимание профилактике в возрасте 5–7 лет, когда ребёнок активно растёт и готовится к школьным нагрузкам.

Факторы риска нарушения осанки:

- НИЗКАЯ двигательная активность;
- длительное сидение;
- неправильная посадка за столом;
- несоответствие мебели росту ребёнка;
- слабость мышц спины и живота;
- ношение тяжёлых предметов;
- избыточный вес;
- плоскостопие;
- недостаток физической активности.





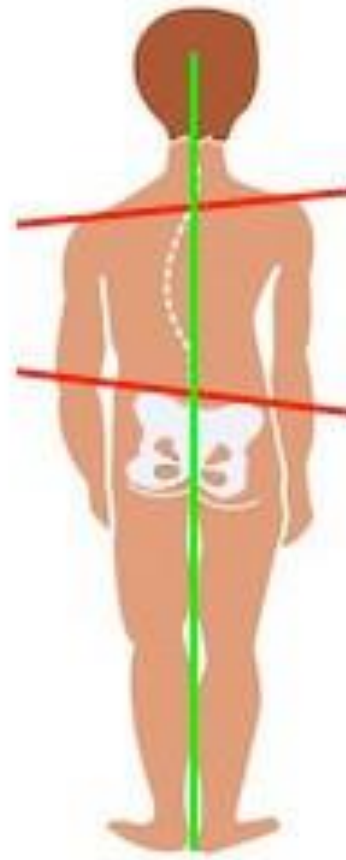
Норма



Сутулость



Кифоз



Сколиоз



Норма

Роль физической культуры в профилактике нарушений осанки

Физическая культура играет ведущую роль в формировании правильной осанки и укреплении мышц спины.

Регулярные упражнения помогают:

- укрепить мышечный корсет;
- развить координацию движений;
- повысить гибкость позвоночника;
- сформировать привычку правильной осанки;
- предотвратить развитие сколиоза и других нарушений.

Особенно эффективны:

- упражнения на укрепление мышц спины и живота;
- упражнения на равновесие;
- растяжка;
- дыхательная гимнастика;
- подвижные игры;
- упражнения с гимнастическими палками и мячами.





ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЗДОРОВАЯ ОСАНКА И КРЕПКАЯ СПИНА У РЕБЁНКА



Правильная осанка – это основа здоровья ребёнка.
Она помогает правильно работать мышцам,
внутренним органам и снижает риск искривления позвоночника.

ПОЧЕМУ ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ОСАНКОЙ?

- быстрая утомляемость
- боли в спине и шее
- снижение внимания и работоспособности
- нарушение дыхания и кровообращения
- развитие сколиоза и других заболеваний позвоночника



1. СЛЕДИТЕ ЗА РАБОЧИМ МЕСТОМ



- ✓ Стол и стул должны соответствовать росту ребёнка.
- ✓ Ноги стоят на полу полностью.
- ✓ Спина прямая, плечи расправлены.
- ✓ Расстояние до книги или экрана – 30–35 см.

2. ОГРАНИЧИВАЙТЕ ВРЕМЯ ЗА ГАДЖЕТАМИ



Не более 15–20 минут подряд для дошкольников.
Делайте перерывы и разминку!

3. БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ

Полезны:

- ✓ ходьба
- ✓ плавание
- ✓ подвижные игры
- ✓ упражнения на укрепление мышц спины и живота



ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ СПИНЫ

Выполнять ежедневно по 5–10 минут

- 1 «Ласточка»
- 2 Ходьба с книгой на голове
- 3 «Кошка» (прогиб и округление спины)
- 4 Потягивания вверх
- 5 Наклоны и вращения плечами

ВАЖНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Спать на умеренно жёстком матрасе



Носить рюкзак на двух плечах



Следить за правильной посадкой за столом



Чередовать занятия и отдых



Поддерживать физическую активность каждый день

ПОМНИТЕ!

Здоровая осанка формируется с детства.
Ежедневное внимание родителей – лучшая профилактика проблем со спиной у ребёнка.

