

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №20 имени В.Ф.Грушина  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
структурное подразделение «Детский сад «Василек»

**«Развитие опорно-двигательного аппарата и формирование осанки  
у детей младшего дошкольного возраста»  
консультация для педагогов**



Головина Лилия Ивановна,  
воспитатель  
СП «Детский сад «Василек»

г. Новокуйбышевск, 2022

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.

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, искривление позвоночника, плоскостопие.

Кроме этого, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Поэтому нам, педагогам, важно относиться к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Для того чтобы предупредить возможные нарушения осанки у дошкольников необходимо :

- во всех группах мебель подбирать по росту детей;
- учитывать посадку ребёнка за столом (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу) и т.д.
- обращать внимание на позу ребёнка и если она неправильная, попросить изменить её;
- соблюдать двигательный режим;
- стараться вести ребенка при ходьбе не только за одну и ту же руку;
- следить, чтобы ребенок стоял с опорой не на одну и ту же ногу.
- следить за позой во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу,  
" калачиком ", и пр.

- Почему это важно?

## Потому что важно учитывать 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 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.

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. 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. 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.

- При рисовании, конструировании *голову* слегка наклонить; 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.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. Без постоянного контроля со стороны взрослого хорошей осанки у детей не будет.

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.

Какие можно предложить упражнения для развития хорошей осанки:

- изучение и воспитание ощущения осанки с помощью *зеркала*. Ребенок перед зеркалом восстанавливает нарушенную осанку с помощью взрослого (выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодицы);

- упражнение *у вертикальной плоскости*. Ребенок прикасается к плоскости пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Когда ребенок научится стоять правильно у плоскости, рекомендуются различные упражнения – отведение рук, ног в стороны, приседание с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками (можно упражнения с удержанием предмета на голове);

- ношение различных *предметов на голове* (при ходьбе на носках, по бревну, на коленях, приседая);

- *координация движений*, так же умение владеть своим телом. Здесь полезны упражнения в равновесии и балансировании (стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейка с предметами на голове, повороты, «ласточка» на одной ноге).

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

Так, упражнения для малышей носят *игровой характер*: имитируются движения птиц, животных, насекомых. Главное в них – вызвать интерес двигаться активно, с удовольствием. Дети дошкольного возраста могут понять пользу упражнений, которые они выполняют: с их помощью они могут стать здоровыми, красивыми, подтянутыми. Для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя настойчивость и усилия.

*Упражнения в основных движениях* с точки зрения формирования правильной осанки: во время ходьбы дети не должны опускать голову, необходимо двигаться с развернутыми плечами; для выработки ощущения правильной осанки можно положить мешочек с наполнителем на голову ребенка, придав голове правильное положение.

К обучению детей *прыжкам* надо подходить очень осторожно, обращая внимание не на овладение той или иной высотой (длиной), а на мягкое приземление.

При упражнении *в лазании* надо следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо; кисти рук ставили не уже, чем на ширину плеч, иначе лазанье может неблагоприятно влиять на осанку.

Упражнения *в подлезании, перелезании, пролезании* увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины. Однако надо помнить, что после этих упражнений надо использовать такие, в которых дети могут активно выпрямить позвоночник.

При проведении упражнений *в метании* надо обращать внимание на правильныймах и позу туловища. Это укрепляет мышцы плечевого пояса.

Одним из эффективных средств развития и коррекции осанки детей являются занятия с применением больших *гимнастических мячей*. В этом случае все требуемые движения он выполняет непроизвольно. Работа на мяче усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играть с мячом,

пытаясь на нем удерживаться. Немаловажную роль здесь играет и эмоциональный компонент.

Основные исходные положения *работы на мяче*:

- сидя на мяче, ноги на полу, согнуты в коленях;
- стоя на полу на коленях, руки на мяче;
- лежа на животе на мяче;
- лежа спиной на мяче;
- лежа на спине на боку, опираясь об пол руками.

Главными правилами в работе воспитателя должно стать: каждый ребенок в течении дня должен обязательно выполнить не менее двух-трех упражнений на коррекцию осанки.

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.

### **Памятка для родителей по профилактике осанки детей.**

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.

Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Ведь это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.