

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»

**Формирование представлений о своей осанке
и осознанного отношения к своему здоровью у детей старшего
дошкольного возраста**

Консультация
для воспитателей

Выполнила:
Репринцева Елена Ильинична
воспитатель
СП «Детский сад «Василек»
ГБОУ ООШ №20

г. о. Новокуйбышевск 2022

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Позвоночник имеет небольшие изгибы: в шейном и поясничном отделе - вперед, в грудном и крестцовом - назад. Они образуются постепенно по мере роста организма, особенно после того как ребёнок научится стоять и ходить. Эти изгибы имеют положительное значение для организма, так как смягчают резкие вертикальные нагрузки на позвоночник (при прыжках, падении и др.); они называются *физиологическими изгибами*.

Осанка – привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки.

Правильная осанка – это нормальная поза при стоянии и сидении: плечи развернуты и находятся на одном уровне, лопатки не выступают, расположены симметрично, живот подтянут, ноги в коленях не согнуты при стоянии, пятки вместе, голова держится прямо. 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 ведет к понижению физической и умственной работоспособности.

Как свойство развивающегося организма, осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется. Поэтому любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям. Большую роль в формировании осанки играет физическое воспитание.

1.Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей до 7 лет еще не окончено. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью и содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка, легко поддающиеся искривлению, могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. В это время все кости скелета продолжают значительно изменяться по форме, размерам и внутреннему строению. Костная система дошкольников характеризуется незавершенностью

костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение (кости рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника).

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей, и наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения – бег, прыжки, лазание - стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

Формирование костного скелета продолжается до периода полового созревания.

2. Особенности мышечной системы у детей дошкольного возраста.

Рост и развитие мышц у детей происходит неравномерно и зависит от их функциональной активности.

В первые годы жизни ребёнка в связи с нарастанием двигательной активности быстро растут мышцы конечностей, причём развитие мышц верхних конечностей на всех этапах опережает развитие мышц нижних конечностей. В первую очередь развиваются крупные мышцы плеча, предплечья, гораздо позднее - мышцы кисти, что приводит к трудностям в выполнении тонкой ручной работы до 5-летнего возраста.

До 7 лет у детей недостаточно развиты мышцы ног, в связи с чем они плохо переносят длительные нагрузки. В возрасте 2-4 лет усиленно растут большие ягодичные мышцы и длинные мышцы спины.

Мышцы-сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка.

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

Мероприятия в дошкольном учреждении направленные на формирование правильной осанки у детей.

Очень важно строгое соблюдение гигиенического режима в ДОО

Гигиенический режим в ДОО согласно СанПин:

Оборудование и мебель:

- Оборудование основных помещений должно соответствовать росту и возрасту детей
- В групповых помещениях для детей 1,5 года и старше столы и стулья устанавливают по числу детей в группах. Для детей старшей и подготовительной групп рекомендуется использовать столы с изменяющимся наклоном крышки до 30 градусов.
- Стулья должны быть в комплекте со столом одной группы, которая должна быть промаркирована. Подбор мебели для детей следует проводить с учетом антропометрических показателей согласно таблице 1. Для организации настольных игр для детей допускается использовать подоконные ленточные и учебные столы.
- Для детей 1,5 - 3 лет в групповых следует предусмотреть спортивный уголок.
- При оборудовании групповой соблюдают следующие требования:
 - столы для занятий старших и подготовительных групп устанавливают вблизи светонесущей стены при обязательном левостороннем освещении рабочего места;
 - для леворуких детей индивидуальные рабочие места организуют с правосторонним освещением рабочего места.
- Для детей младшего дошкольного возраста высота установки умывальников от пола до борта прибора составляет 0,4 м, для детей среднего и старшего дошкольного возраста - 0,5 м.

Освещение:

- основные помещения должны иметь естественное освещение.
- Неравномерность естественного освещения основных помещений с верхним или комбинированным естественным освещением не должна превышать 3:1.
- Светопроемы в групповых, игровых и спальнях оборудуют регулируемыми солнцезащитными устройствами. В качестве солнцезащитных устройств используются жалюзи внутренние, межстекольные и наружные только вертикально направленные. Материал, используемый для жалюзи, должен быть стойким к воде, моющим и дезинфицирующим средствам. В качестве солнцезащитных устройств используют и тканевые шторы светлых тонов, сочетающихся с цветом стен. Допускается использовать шторы из хлопчатобумажных тканей (поплин, штапельное полотно, репс), обладающих достаточной степенью светопропускания и хорошими светорассеивающими свойствами.
- При проведении занятий в условиях недостаточного естественного освещения необходимо дополнительное искусственное освещение.
- Источники искусственного освещения должны обеспечивать достаточное равномерное освещение всех помещений. (В основных помещениях предусматривается преимущественно люминесцентное освещение с использованием ламп по спектру цветоизлучения: белый, тепло-белый, естественно-белый).

Закаливание:

- Закаливание детей включает систему мероприятий:
- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОУ, со строгим соблюдением методических рекомендаций. Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.
- Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий. Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).
- Работа по физическому воспитанию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

Режим дня:

- В режиме дня дошкольника необходимо соблюдать объем образовательной нагрузки согласно возрастным особенностям детей и должны способствовать их гармоничному развитию, прогулки(в зависимости от погодных условий и возраста детей).

- Продолжительность дневного сна.

1.Рекомендации взрослым для сохранения хорошей осанки ребёнка.

Постель не должна быть слишком мягкой, подушка – большой. Длина кровати больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы он смог свободно вытянуться.

Поза ребенка в любых видах его деятельности должна постоянно быть в центре внимания взрослых.

Во время сна ребенок может часто менять положение своего тела (ведь дети спят днем 1,5-2 часа, а ночью 10-11 часов). Нельзя допускать, чтобы малыш спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смещаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости, искривляется позвоночник. Вся тяжесть тела падает на две точки – плечевой и тазобедренный суставы, а позвоночник провисает между ними. Связочно-мышечный аппарат перерастягивается.

Лучше всего, если ребенок спит на спине, голова на небольшой подушке, матрац ровный, плотный.

Если ребенок *стоит*, надо следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены (так удобнее удержать равновесие), носки немного

развернуты наружу. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косоое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.

Сохранение хорошей осанки *при движениях* более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, шеи, спины, таза, бедер. Движения этих мышц должны быть согласованными, взаимосочетаемыми.

При ходьбе у ребенка с хорошей осанкой плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отведены назад, живот подтянут, смотреть надо прямо (вперед на 3-4 шага). Идти надо не сутулясь, ногами не шаркать, спокойная ходьба сопровождается легкими взмахами рук, быстрая - энергичными движениями рук.

В возрасте 2-3 лет дети много ходят, и неокрепшие мышцы могут не выдержать длительной нагрузки. В результате дети принимают облегченные положения, которые переходят в привычку (наклоняются, чрезмерно сгибают ноги в коленях). Чтобы этого избежать, необходимо *чередовать движение и покой*. Гигиенисты считают, что отдых, лежа в горизонтальном положении для дошкольников должен быть в середине дня не менее 1-2 часов. При длительном пребывании на ногах развивается статическое плоскостопие, искривляются трубчатые кости. В верхней и нижней трети (зоны роста) этих костей могут появиться утолщения. Это говорит о том, что кости растут не в длину, как положено, а в ширину.

Поза за столом во время рисования, рассматривания иллюстраций, во время настольно-печатных игр должна быть удобной и не напряженной. Локти обеих рук на столе, плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола должно составлять 30-35 см, между грудью и столом – 8-10 см (проходит ладонь). Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону. Стопы должны стоять на полу (или на подставке). При такой позе голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол. Нельзя допускать, чтобы дети сидели, скрестив ноги, зацепляли их за ножки стула.

Помнить о хорошей осанке следует и в спортивных упражнениях детей. Так, при игре в настольный теннис, бадминтон участвует одна рука, возможен перекос плечевого пояса. Катание на самокате зачастую выполняется толчком одной ногой, что также может привести к искривлению позвоночника. При длительном использовании велосипеда, плохом подборе его размера может появиться сутулость спины, перекашивается таз, грудная клетка сжимается. Чрезмерные прыжки в классики, через скакалку дают большую нагрузку на позвоночник, своды стоп, особенно если подскоки выполняются тяжело (у ребенка плохая координация движений). Совершенно необходимо соблюдать регламент и правила при занятиях спортивными упражнениями, целесообразно сочетать разные их виды.

2. Физические упражнения - как средство формирования правильной осанки.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями.

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, по словам, являются

гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Малышам нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

Упражнения для малышей 2-3 лет чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное - вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, перекачивается несколько раз в одну, потом в другую сторону; тянется вверх, изображая «великана».

Старшие ребята могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50 сек.) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения. Необходимые упражнения включаются в утреннюю гимнастику, занятия, подвижные игры. В особо сложных случаях, когда специалист обнаружил у ребенка серьезное нарушение осанки и предложил курс лечебной физкультуры в поликлинике, родители должны обеспечить это лечение, выполнять все рекомендации ортопеда. Раннее выявление и коррекция нарушений принесет более заметные успехи, чем запоздалое лечение в более позднем возрасте.

Старшие дошкольники пытаются узнавать много нового. Поэтому необходимо с детства приучить ребенка к здоровому образу жизни, научить соблюдать режим дня, делать зарядку, ухаживать за собой. Нужно рассказывать им о вредных и полезных привычках.

При воспитании детей старшего дошкольного возраста необходимо решить многие задачи, среди которых особое место имеют проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, ведь от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка. Дети старшего дошкольного возраста имеют все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- происходит активное развитие психических процессов, при этом растет самооценка, чувство ответственности;
- умение детей сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дошкольники старшего возраста самостоятельно выполняют бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, способны прилагать волевые усилия для того, чтобы достичь поставленную цель в игре, в проявлении физической активности.

Ведущее место в воспитательном процессе занимает физическое воспитание, а после идет формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

В сюжетно-ролевой игре дети знакомятся с профессиями, которые помогают формированию адекватного восприятия таких важных профессий как врач, медсестра, своевременному посещению поликлиник, и даже экстремальная ситуация попадания в больницу, воспринимается ребенком

спокойно. Многие родители сталкиваются с проблемой детских страхов подобного рода. Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника», «Скорая помощь», «На приеме у доктора», расширяют у детей знания о работе врача, медсестры, фельдшера бригады скорой помощи, способствуют пониманию её важности. Принятие на себя роли «человека в белом халате» у некоторых детей формирует ранний выбор будущей профессии. Самый главный итог сюжетно-ролевых игр подобной направленности — формирование осознанное отношение к своему здоровью.

В нашем детском саду успешно реализуют одну из оздоровительных технологий — натурпатию, принцип которой заключается в следующем: в человеке от рождения заложены возможности самоизлечения. Поддержать эти усилия организма помогает прием фитонцидов (лука, чеснока) для повышения иммунитета и противовирусной защиты у детей. Традиционной формой натуропатии стала ароматизация помещений приемных чесночными букетиками в течение дня, употребление чесночно-луковых закусок, ношение чесночных бус, изготовленных родителями.

Таким образом, обозначая для ребёнка здоровье как высшую ценность, и формируя осознанное желание его сохранения и укрепления, мы помогаем ему:

- – понимать значение здорового образа жизни для личного здоровья;
- – осознавать особенности функционирования организма;
- – вырабатывать правила взаимодействия с окружающей средой;
- – обучаться выполнять приёмы самомассажа, различные гимнастики;
- – усваивать, какие привычки и почему представляют вред для здоровья и, как правильно вести себя в обществе в случае заболевания.

Для проведения оздоровительной работы и развития двигательных навыков каждого ребёнка важное значение имеет взаимодействие специалистов детского сада. Эта работа помогает избирать педагогически грамотные методы и приемы. Большую роль в сохранении и укреплении здоровья детей играют занятия физической культурой и танцами, в процессе которых у детей развивается ловкость, гибкость и быстрота. Проведение спортивных праздников является хорошей формой закрепления полученных знаний. Это не только средство укрепления здоровья, но и отличный досуг. В таких соревнованиях формируется потребность в здоровом образе жизни и занятием спортом не только у ребят, но и взрослых. Каждая оздоровительная программа реализуется в тесном сотрудничестве с родителями по следующим направлениям: ознакомление родителей с результатами диагностики психического и физического развития ребёнка; формирования у родителей интереса к изучению методов и приёмов сохранения и укрепления здоровья; привлечение родителей к активному участию в социальной жизни группы и дошкольного образовательного учреждения.

Используются следующие формы работы:

- – постоянно обновляется информация в родительских уголках на оздоровительную тематику;
- – организация спортивных развлечений с участием родителей;

Каждому человеку, необходимо с детства следить за своим здоровьем, детский сад — ступень общего образования. Значение работы дошкольного образовательного учреждения нельзя недооценивать, именно здесь, закладываются первые знания ребёнка, активно развивается личность, закладываются морально-нравственные основы. Физическое развитие, также напрямую зависит от качества оказываемых образовательных услуг — это то направление, в котором работа должна быть планомерной и непрерывной. Можно сделать вывод, о необходимости приобщения ребёнка к здоровому образу жизни в семье и обществе, формированию навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Данная работа дает хорошие результаты, и стала традиционной для нашего ДООУ, она позволяет выработать разумное отношение детей и родителей к своему организму, привить санитарно-гигиенические навыки, помочь ребёнку приспособиться к постоянно меняющимся условиям окружающего мира, что проявляется в устойчивости к экстремальным ситуациям, невосприимчивости организма к неблагоприятным факторам. Плодотворна работа с родителями: объединившись вместе с педагогами, они являются активными участниками педагогического процесса.

Литература:

1. Авдеева Н. Н., Князева О.Л, Стеркина Р. Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. — 144 с.
2. Алиев М. Формирование правильной осанки// ДВ №2 1993.
3. Береснёва, З. И. Организация образовательного пространства и развивающей среды в ДООУ. 2016 г. — № 2–250 с.
4. Кочеткова, Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада. / Москва: Просвещение, 2015 г. — 323 с.
5. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. / Москва: Академия, 2012 г. — 450 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования — М.: Центр педагогического образования, 2014. — 32 с.