

Комплексная профилактика развития нарушения осанки и сколиоза в дошкольном возрасте

Консультация для педагогов

Степанова Ольга Александровна, воспитатель

СП «Детский сад «Василек».

Уважаемые педагоги! Одним из главных факторов, стимулирующих формирование опорно-двигательного аппарата, является двигательная активность. Образовательная деятельность по физической культуре в дошкольном учреждении является основной формой организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Решение здоровьесберегающих задач в процессе образовательной деятельности по физической культуре при профессиональном подходе, несет оздоровительный эффект, стимулирует правильное развитие костно-мышечного аппарата и является профилактикой различных нарушений осанки или изменений в позвоночнике, ведущих к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

По статистике, сколиоз — это одна из наиболее распространенных патологий позвоночника у детей.

Многие родители считают, что сколиоз — это всего лишь внешний дефект, который не обязательно надо лечить. Однако искривление может стать причиной серьезных заболеваний, именно поэтому так важна своевременная профилактика сколиоза.

Какие же профилактические меры необходимо применять педагогам в своей работе с дошкольниками?

Ребенок дошкольного возраста должен неподвижно сидеть не более двадцати минут, как можно чаще вставать. При неподвижном сидении необходимо, чтобы ребенок менял положение ног. Сидя на стуле, спина — прямая, колени должны быть согнуты под прямым углом, как можно чаще класть локти на подлокотник, снимая тем самым часть нагрузки с

позвоночника. Каждое занятие должно включать динамические паузы или физминутки.

Ребенок дошкольного возраста должен находиться в движении не менее шести часов в сутки. Утренняя гимнастика, активный отдых, бег, ходьба, подвижные игры – это двигательный минимум для ребенка. Необходимо, кроме общеукрепляющих и оздоровительных упражнений, вводить и специальные, для укрепления мышц груди, брюшного пресса, улучшения осанки.

Очень важна мебель, которая находится в обиходе ребенка. Спать он должен на кровати с хорошим, упругим, плотным матрасом. Желательно приучить его спать без подушки. Если ребёнок выполняет какую-либо работу, надо следить, чтобы он не сутулился. Необходимо постоянно корректировать высоту мебели ребенка с учетом его роста.

Важную роль в профилактике сколиоза у детей дошкольного возраста играет сбалансированное полноценное питание. В рационе ребенка должны быть продукты, богатые витаминами и кальцием, то есть фрукты, овощи, молоко, рыба. Пребывание на свежем воздухе, закаливание воздухом необходимо сочетать с физическими упражнениями, водой – обливанием, обтиранием, летом – солнечными лучами.

Особенно важную роль в профилактике сколиоза играют физкультурные занятия с детьми.

При планировании занятия необходимо подбирать правильные физические упражнения в соответствии с возрастом детей, для профилактики сколиоза. Это упражнения, развивающие и укрепляющие мышцы грудной клетки, общий мышечный корсет спины, межлопаточной зоны, мышцы пресса.

Все профилактические меры, принятые вовремя, помогут сохранить здоровье ребенка. Ведь красивая и правильная осанка не только делает человека привлекательным, но и способствует нормальному функционированию всего организма.

Профилактика развития нарушения осанки



Стой и ходи с
максимально
выпрямленной
спиной.



Правильно сиди за
столом, партой, на
стуле. Не горбись!



При переносе
тяжестей
равномерно
нагружай руки.

Литература:

Гришин, Т.В. Методы профилактики нарушений осанки у детей в общеобразовательных учреждениях / Т.В. Гришин, С.В. Никитин. – Москва, 2000. – № 3. – С. 38-42

