

Заседание в клубе «К здоровой семье через детский сад»

МБДОУ «Детский сад № 61 «Малышок»

Тема «Красивая осанка ребенка – залог вашего успеха»

Цель: ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению и сохранению осанки дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада, повышению жизненного тонуса, гармоничному развитию детей. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за здоровье своих детей.

Содержание:

1. Напомнить правила взаимодействия с ребенком.
2. Как оценить осанку ребенка?
3. Оздоровительно - развивающие игры и упражнения при нарушении осанки.

Ход:

1. Правила взаимодействия с ребенком во время занятий.

Как показывает практика, совместные физкультурные занятия способствуют гармонизации отношений родителей и детей, сближают их, позволяют ощутить радость от совместной двигательной деятельности и установить эмоционально-тактильный контакт.

Работа базируется на следующих принципах:

- участия - привлечение всех участников педагогического процесса к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений;

- развивающего обучения - направленность предлагаемых упражнений на опережение уровня качества, необходимость приложить усилия для овладения новыми движениями;

- систематичности - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным упражнением, повышение требований к уровню качеств по мере их развития;

- сознательности и активности - сознательное отношение родителей и детей к предлагаемым упражнениям, повышающее уровень их усвоения и воспитывающее самостоятельность, инициативу;

- индивидуального подхода - учет разного уровня двигательных качеств детей, дифференцированное отношение, гибкость в подборе двигательных заданий;

- аксиологического подхода - основой жизнедеятельности индивида является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает основной категорией.

Правила поведения родителей на занятии:

- на протяжении всего занятия выступать в разных ролях - партнера, помощника и тренера;

- контролировать поведение ребенка без угроз и сравнения с другими детьми;
- принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков;
- быть естественными, открытыми, раскрепощенными;
- не допускать критических высказываний в адрес других участников.

2. Как же оценить осанку ребёнка?

1. Сантиметровой лентой измерьте расстояние от седьмого шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой, а затем правой лопаток, (Ребенок во время измерения должен быть раздет до пояса и стоять в непринужденной позе.) При нормальной осанке эти расстояния равны.

2. Оценить осанку ребенка поможет и так называемый плечевой индекс. Измерьте сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди, со стороны спины (плечевую дугу).

Плечевой индекс=ширина плеч/плечевая дуга*100%

Если плечевой индекс равен 90-100 процентам, у ребенка правильная осанка. Меньшая величина индекса свидетельствует о ее нарушении. Красивую, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи. Полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками. Есть и специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты, и ребенок может выполнять их дома под контролем взрослых.

Сегодня нарушение осанки можно назвать бичом современности, ведь с этой проблемой сталкивается каждая вторая семья. Причем 10% детей имеют нарушения осанки в возрасте 5-6 лет, а к возрасту 11-12 лет уже у 30% школьников отмечается сутулость или искривление позвоночника. Особенно грустно тот факт, что каждый второй выпускник школы имеет нарушение осанки. Причиной такой печальной статистики являются увеличение школьной нагрузки, снижение физической активности у детей и долгое просиживание их за компьютером. Одним из злейших «врагов» красивой осанки ребенка становится школьный рюкзак, вес которого превышает 3 кг. В то время, если взвесить портфель первоклассника, он намного превышает эту норму.

Неправильная осанка – причина многих проблем человека, так как она вызвана искривлением позвоночника. Позвоночник – это столб здоровья человека. Только правильная осанка обеспечивает слаженную работу всех позвонков, суставов, связок и мышц. Любые нарушения позвоночника могут привести к развитию болезней не только самого позвоночника, но и других органов и систем человека. Вот почему очень важно заняться профилактикой нарушения осанки ребенка с самого раннего возраста. Причем никаких сложностей в этом нет, от родителей требуется помочь ребенку выработать привычку держать спину прямо и обеспечить условия для сохранения правильной осанки

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от ваших усилий зависит, будет ли у ребёнка правильная осанка или нет.

Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.

3. Оздоровительно - развивающие игры и упражнения при нарушении осанки

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется, и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено. Во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т. д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, так как мышцы, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Естественно, что проблема формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Однако физическое воспитание — не единственный фактор, влияющий на осанку. Осанка зависит и от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Осанка — привычное положение тела ребенка. Она развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов и под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать сходные 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 ее вариант.

Мы всегда говорим о правильной осанке, используя слова "выпрямись", "стой прямо". Говоря это, мы имеем в виду вертикальное положение. Однако если взглянуть на скелет, то можно увидеть лишь два небольших участка спины, имеющих более или менее вертикальное положение: это верхние позвонки шеи и позвонки нижней части корпуса. Кроме них ни один элемент скелета не имеет строго вертикального положения, за исключением кистей рук, которые иногда держатся вертикально. Что же в таком случае мы имеем в виду, говоря "стой прямо"?

"Любая поза приемлема, если она не противоречит закону природы, состоящему в том, что скелет должен противостоять силе тяготения, оставляя мышцы свободными для движения, Нервная система и структура скелета развивались вместе под влиянием поля тяготения таким образом, что скелет поддерживает тело в поле тяготения без расходования энергии. Если же мышцам приходится выполнять работу скелета, они не только бесполезно

расходуют энергию, но отвлечены от выполнения своих основных функций в изменении положения тела, т.е. — движений...

Когда человек ходит, встает, садится, его тело время от времени проходит устойчивую вертикальную позу, не требующую энергии. Хорошая вертикальная осанка возникает в том случае, если тело с минимумом мышечного усилия может двигаться в любом желательном направлении. Вертикальное положение и все, что с ним связано, организуются специальным отделом нервной системы, выполняющим очень сложную работу, о которой только легкие намеки проникают в сознание.

Устойчивая вертикальная поза не имеет готовых связей клеток в нервной системе. Человек с большей свободой приспосабливается к среде, чем животные, которые обнаруживают в этом отношении весьма небольшие вариации, в то время как для человека различия являются правилом, поскольку функция развивается на личном опыте индивидуума", — отмечает М.Фельденкрайз в своей работе "Осознание через движение".

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.

Под осанкой ребенка понимается привычная поза, свойственная ему в непринужденном положении. С морфологической точки зрения осанка характеризуется формой позвоночника, грудной клетки, взаимным расположением головы, туловища, плечевого пояса, таза, рук и ног, а также развитием мускулатуры. С физиологической точки зрения, осанка является своеобразным навыком, сочетанием условных рефлексов, обеспечивающих сохранение обычного положения тела.

Различают несколько видов осанки: правильную физиологическую и патологическую. Патологическая бывает нескольких видов: лордическая, кифотическая, сутуловатая и выпрямленная.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

"Буратино" (5-6 лет)

Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Ребенок должен представить, что он Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.

И. п. — основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1. Поднять руки через стороны вверх — вернуться в и. п. (5-6 раз).
2. Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед — вернуться в и. п.; то же — другой ногой (5-6 раз).
3. Приподняться на носочки, словно пытаешься сняться с гвоздика, руки в стороны - вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую

ногу, не отрывая от стены, сохранять равновесие; то же — в другую сторону (5-6 раз)

5. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди — вернуться в и. п.; то же — с другой ногой (5-6 раз).

6. Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова — вернуться в и. п.; то же — левой ногой (5— 6 раз).

7. Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки — на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону — вернуться в и. п.; то же в левую сторону (3-4 раза).

"Веселый гномик" (5-8 лет)

Цель: коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? А вот что:

1. И. п. — основная стойка. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед - Вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

2. И. п. — основная стойка. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины - вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 40— 50 секунд.

3. И. п. — ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины — вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1-2 минуты.

4. И. п. — стойка на коленях, руки внизу: наклониться назад; прогибаясь спине, руки поднять вверх - в стороны — вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5--6 раз с интервалом в 30-40 секунд.

5. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины — вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4- 5 раз с интервалом в 1-2 минуты.

6. И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, - вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалом в 1-2 минуты.

7. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе, медленно поднимая голову вверх - назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины — вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалом в 2-3 минуты.

"Принцесса сказочной страны " (5-8 лет)

Цель: формирование правильной осанки.

В одной сказке жила-была принцесса, и вот что она думала о себе...

1. — Я принцесса из далекой сказки, посмотрите, как я хороша!

И. п. — стоя, руки на поясе, мешочек на голове. Медленно подняться на носочки, отвести локти назад, слегка прогнуться. Вернуться в и. п.

2. — У меня прекрасная осанка и улыбка радостью светла...

И. п. — то же. Слегка прогибаясь, левую (а затем правую) ногу отвести назад на носок. Вернуться в и. п.

3. — Я могу подняться на носочки, руки в стороны я разведу...

И. п. - основная стойка, мешочек на голове. Подняться на носки, руки в стороны и за голову. Вернуться в и. п.

4. — Вот мешочек, он с секретом, я его сейчас вам покажу.

И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны, мешочек в правой руке. Поворот туловища влево (затем вправо), переложить мешочек в левую (правую) руку. Вернуться в и. п.

5. — Обладает он волшебной силой, помогает делать то, что я хочу.

И. п. — основная стойка, мешочек в правой (потом левой) руке. Подняв согнутую в колене правую (потом левую) ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую (потом в правую) руку, Вернуться в и. п.

6. — Помогает мне он быть красивой.

И. п. — стоя, ноги вместе, руки внизу, мешочек на голове. Поворот туловища влево (затем вправо), руки в стороны. Вернуться в и. п.

7. - Гибкой, стройной быть всегда могу...

И. п. - основная стойка, руки на поясе, мешочек на голове. Поднять правую (затем левую) согнутую ногу, разогнуть, согнуть. Вернуться в и. п.

8. — Поклониться я могу так низко...

И. п. - основная стойка, мешочек в руках за головой. Наклон вперед, руки вниз, коснуться мешочком пола. Вернуться в и. п.

9. — Гордо, словно цапля, постою.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной, мешочек на голове. Согнуть левую (затем правую) ногу в колене. Вернуться в и. п.

10. — А сейчас я, как цветочек аленький, за лучами солнышка тянусь.

И. п. - стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мешочек в правой (затем левой) руке. Наклоняясь назад, повернуть туловище вправо (влево), положить мешочек на пол между ногами. Вернуться в и. п.

11. — А тебя, дружок мой маленький, я обидеть вовсе не хочу.

И. п. — упор, сидя мешочек на полу у правого колена. Поднять прямые ноги, опустить их вправо за мешочком. Вернуться в и.п.

12. - Гордо; словно ласточка весенняя, покачаю хвостиком на ветру.

И. п. — упор, стоя на коленях, мешочек на полу. Выпрямить левую (затем правую) ногу, поднять ее назад. Вернуться в и. п.

13. — Я тебя, дружок верный, с головы не уроню.

И. п. — основная стойка, руки вытянуты вперед, мешочек на голове. Приседая на правой (затем левой) ноге, отставить левую (затем правую) ногу назад как можно дальше. Вернуться в и.п.

14. — Поиграю я с тобой, дружочек.

И. п. — лежа на спине, мешочек в руках вверх. Сесть, руки вверх.
Вернуться в и. п.

15. — Приседаю, медленно встаю...

И. п. — основная стойка, мешочек на голове. Присесть, руки в стороны.
Вернуться в и. п. Присесть и медленно выпрямиться на носках. Вернуться в и. п.

16. — Словно через речку перепрыгну.

И. п. — основная стойка, мешочек на полу у ног. Прыжки через мешочек вперед и назад.

17. — По канату в цирке похожу.

Ходьба на месте.

18. — Снова, как принцесса, гордо, весело я с тобой гуляю на лугу.

Медленная ходьба на месте с мешочком на голове.

"Кукла принца Тутти" (6-8 лет)

Цель: профилактика и коррекция сколиоза.

— Ты — живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения — синхронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствуешь при этом?).

1. И. п. — основная стойка. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться в и. п. (Повторить 5-6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30-40 секунд)

2. И. п. - ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону. Вернуться в и. п. (повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом в 30-40 секунд; то же — в другую сторону)

3. И. п. — сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад вниз, наклониться вправо. Вернуться в и. п. (повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1 минуту; то же — в другую сторону)

4. И. п. - в упоре на коленях; руки спущены вниз: Правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогнуться назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и. п. (повторить 5-6 раз с интервалом в 1-2 минуты, то же - в другую сторону)

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты у подбородка. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад. Вернуться в и. п. (повторить 5-6 раз с интервалом в 1-2 минуты; то же — в другую сторону)

Игры для мальчиков и девочек (4-5 лет).

Упражнение 1. Мы проверили осанку и свели лопатки.

(Стать ровно, развести плечи и свести лопатки.)

Упражнение 2. Мы ходим на носочках, а потом — на пятках.

(Ходьба на носках, ходьба на пятках.)

Упражнение 3. Мягко идём, как лисёнок, как медвежонок косолапый.

(Ходьба на носках, ходьба на внешней стороне стопы.)

Упражнение 4. И как зайчик куцехвостый, и зубастый серый волк.

(Прыжки на носочках, бег на носочках, широкими шагами.)

Упражнение 5. Вот скрутился в клубочек ёжик, потому что он замёрз.

(Присесть сгруппировавшись.)

Упражнение 6. Лучик ёжика коснулся, и он сладко потянулся.

(Встать, подняться на носочки, вдохнуть, потянуться, стоять на полную ступню, опустить руки, выдохнуть.)

"Возвращайтесь, аисты, из тёплых краёв домой"

Сосредоточьтесь и "превратитесь" в аиста: вытянуть шею, поднять подбородок, выпрямить спину, расправить плечи, плавно раскинуть в стороны руки-крылья.

Итак, аисты летят: на счёт «раз-два» - взмахи «руками-крыльями» вверх-вниз, при поднимании «рук-крыльев» вверх – делаем вдох и поочерёдно поднимаем согнутую в колене ногу, при опускании «рук-крыльев» вниз – выдох. Чем глубже вдох и выдох, тем выше полёт. Упражнения повторить 8-10 раз.

После полёта плавно опуститься на землю: втянуть шею, опустить подбородок, присесть, опираясь на полную ступню, опустить «руки-крылья», расправить плечи.