Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10 «Золотой ключик» городского округа «город Кизляр»

***К*онспект тренинга для родителей старшей группы.**

**«ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Педагог по физической культуре

Швырева Л. В.

2018г

***Цель:*** **применение современных форм взаимодействия с семьей, применение технологии сотрудничества и проведение тренинга . Показать родителям важность и значимость проблемы влияния** нарушения осанки на здоровье дошкольника. Тренинг на освоение **родителями некоторых упражнений для** **профилактики нарушения осанки у детей**. **Совместная деятельность детей и родителей**.

**Задачи собрания:**

* **убедить родителей в необходимости развития потребностей у ребёнка следить за своей осанкой;**
* **познакомить родителей с основными факторами, способствующими совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению и сохранению осанки дошкольников.**

В настоящее время проблема профилактики нарушений осанки дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. Нарушения осанки представляют собой одну из наиболее актуальных проблем современной теории физического воспитания. Для формирования нарушения осанки достаточно, минимального изменения тонуса мышц. Нарушение осанки у ребенка дошкольного возраста чаще всего развивается из-за слабости мышечного корсета и длительного пребывания в неправильных, позах, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игр, при различных видах деятельности.  Нормой осанки считается такое положение человека, когда голова не наклонена, грудная клетка расправлена, надплечья, углы лопаток, треугольники талии, гребни подвздошных костей находятся на одном уровне, нижние конечности разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. ***Нормальная осанка — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус.*** Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. В результате неправильной осанки грудная клетка постепенно суживается, уплощается, начинают торчать лопатки, выпячивается живот, одно плечо может стать выше другого. Если не принимать никаких мер, может искривиться позвоночник, в результате чего возникает сутулость или боковой изгиб его и, наконец, может даже образоваться горб (сколиоз). При этих искривлениях нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения.  Осанка формируется с раннего детства, причем немаловажную роль играет наследственный фактор. Поэтому, если у родителей есть отклонения физиологических изгибов позвоночника, то следует более внимательно отнестись к профилактике этих состояний у ребенка.Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. 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.

Есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и **скрытые симптомы**.

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.

2. Не любит подвижные игры.

3. Жалуется, что у него болит голова или шея.

4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.

5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.

6. Не может длительно находиться в одном положении.

7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

Правильное воспитание осанки начинается в семье. Нужно следить за походкой ребенка и его позой. Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях (выполняемых в положении сидя) через каждые 20— 30 мин. Для ребенка полезен отдых, лежа на животе.

Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания - важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов. Ученые доказали, что семейная форма физического воспитания не только положительно воздействует на физическое развитие детей и улучшает состояние их здоровья, но и прямо влияет на нравственный климат в семье, отношение родителей друг к другу, способствует повышению их роли в воспитании будущего гражданина.

Самое главное в профилактике нарушений осанки – это систематические занятия физкультурой. Упражнения можно делать в любом положении: стоя, сидя, лежа. Их удобно выполнять в течение дня, во время игр с ребенком. Общефизиологическое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивает гармоническое развитие мускулатуры ребенка, создает достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определенную позу в пространстве. Ребенок будет охотнее выполнять их, повторяя за взрослыми или соревнуясь с ними. Существует очень много упражнений для занятия по профилактики нарушений осанки у дошкольников, например

1. "Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.   
   Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.
2. "Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.   
   Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.
3. "Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).   
   Держать спину ровно и не выпячивать живот.
4. Лежа на спине, руки подложены под голову. Поднимать по очереди выпрямленные ноги кверху (4-6 раз)
5. Прятки. Упражнение с фитболом. И.п. сидя на полу, мяч между ног, руки на мяче. 1-3 наклониться, прокатывая мяч вперед, спрятаться за него. 2-4 вернуться в и.п. (5-6 раз)
6. Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременно поднимать руки и ноги кверху, задерживаясь в таком положении (4 раза)
7. Стоя, ноги на ширине плеч, руки поместить за спину. Делать шаги на месте, не отрывая носок от пола.
8. «Самолеты» (на фитболе). Лежа на животе, упор на стопы, ладони упираются в пол. 1-3 руки в стороны, голову держать прямо, смотреть вниз. 2-4 вернуться в и.п. (6 раз).
9. Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.
10. И ещё одно упражнение для профилактики нарушений осанки: стоя спиной, прислонившись к стене (без плинтуса), пятки, ягодицы, плечи прижаты, плечи по одной линии. Находиться в этом положении от 10 сек, а после попросите ребёнка сделать несколько шагов от стены, не меняя положения тела.

Занимаясь с ребенком, осуществляйте страховку, следите за техникой выполнения упражнения.

Сегодня я хочу показать вам несколько упражнений по профилактики нарушения осанки. Прошу принять участие в тренинге. Во время упражнений необходимо страховать детей. Я подобрала упражнения с предметами (фитболом) и без предметов. Начиная занятия дома с детьми, не перегружайте их, количество повторов может быть минимальным, т.е. комфортным для конкретно вашего ребенка. Постепенно нагрузку можно увеличить, но это при условии, что занятия будут проводиться систематически.

Уважаемые родители разминка обязательно вначале каждого занятия. Разминку желательно проводить под музыку. Цель разминки - разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений; создание благоприятного, положительного фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный, настрой.

Упражнение ***«Силачи».***

И. п. ноги на ширине стопы, фитбол в низу, в опущенных руках. На 1 фитбол, поднять вверх, 2 опустить.

Упражнение на равновесие ***«Цапля».***  И. п. ноги вместе, руки опущены. 1 поднять ногу согнутую в колене, руки вытянуть вперед; 2 вернуться в и. п. **Упражнение «Рыбка»**

**Вы поплавать захотели?** Ноги вытянуть назад, Руки вперёд, мышцы сжать, **Равновесие держать!**

**на** 1-3 - равновесие лёжа на животе, 4 – расслабление.

Упражнение ***«Улитка».*** И. п. лежа на животе, руки вдоль корпуса. 1-3 приподнять голову и плечи от пола, 4 вернуться в и. п. (ноги от пола не отрывать).

Упражнения на фитболе. Важно следить за правильным положением тела на фитболе, за правильностью выполнения упражнений. Кроме того, следует принимать меры для предотвращения травм у ребенка.

Упражнение ***«Плечи к ушам».*** Снимает напряжение с шеи, раскрывает грудной отдел. И.П.- сидя на фитболе. 1-2подтянуть плечи максимально к ушам. 3 опустить.

Упражнение «Великаны» И. п. сидя на фитболе с прямой спиной. 1 руки вверх, два опустить

Упражнение ***«Самолеты».*** И.п. лежа на животе на фитболе, руки на полу. 1-3 приподнять голову и плечи, руки развести в стороны. 4 вернуться в исходное положение.

#### Закончить занятие нужно упражнениями на расслабление.

#### “Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

#### *“Солнышко и тучка”*

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

Важно привить малышу правильные привычки до школы, чтобы период обучения не сказался негативно на его осанке. Небольшие физкультминутки в течение дня легко и незаметно сформируют крепкий мышечный корсет, который будет держать спину ребенка в последующем. Сегодня я познакомила вас с упражнениями по профилактике нарушения осанки у детей. Я подготовила памятки-рекомендации для вас, уважаемые родители. Они помогут вам в занятиях с детьми по профилактики нарушения осанки дома. Спасибо, вам за активное участие в нашем тренинге.

Приложение «Тренинг для профилактики нарушения осанки у детей»

 

 

 

 