

Практикум для педагогов «Стена осанки»

Инструктор по физической культуре
МАДОУ ДСКН№9 г. Сосновоборска
Романенко Олеся Сергеевна

Участники: воспитатели.

Дата и место проведения: 17.11.2017г. в спортивном зале.

Цель: Повышение компетентности педагогов в области профилактики нарушения осанки в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

1. Дать представление о причинах возникновения неправильной осанке ребенка.
2. Показать способ как проверить наличие нарушений.
3. Показать упражнения для формирования осанки.

Оборудование и инвентарь: телевизор для просмотра картинок, мешочки для равновесия.

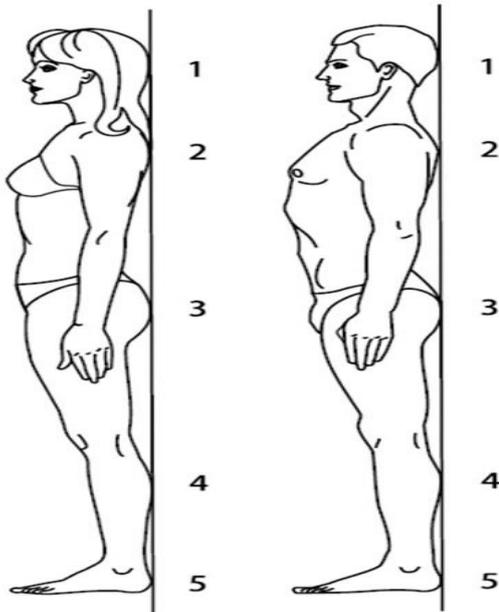
Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки.

Причины нарушения осанки искривление позвоночника развивается при слабости мускулатуры, которая не справляется с нагрузкой, связанной с прямо хождением. Причиной может стать регулярное длительное нахождение туловища в неудобном согнутом положении. Дефект осанки может развиваться в результате чрезмерно быстрого роста, когда в подростковом или переходном возрасте в силу тех или иных причин не хочется отличаться от сверстников и поэтому подросток-акселерат начинает сутулиться. Искривление позвоночника происходит, когда одна нога короче другой, отчего перекошен таз, в случае деформации коленного сустава, при плоскостопии.

Простой способ проверить наличие нарушений или сформировать правильную осанку – встать без обуви возле стены. В отсутствие искривления позвоночника поверхности стены коснутся пять точек:

- 1 затылок
- 2 плечи в районе лопаток
- 3 ягодицы
- 4 икры
- 5 пятки.

Плечи слегка опущены, живот втянут, расстояние от поясницы до стены не толще пальца.



Оздоровительная гимнастика помогает сформировать и поддерживать красивую правильную осанку. Ее также применяют для профилактики различных нарушений (возрастных изменений) в позвоночнике и в суставах.

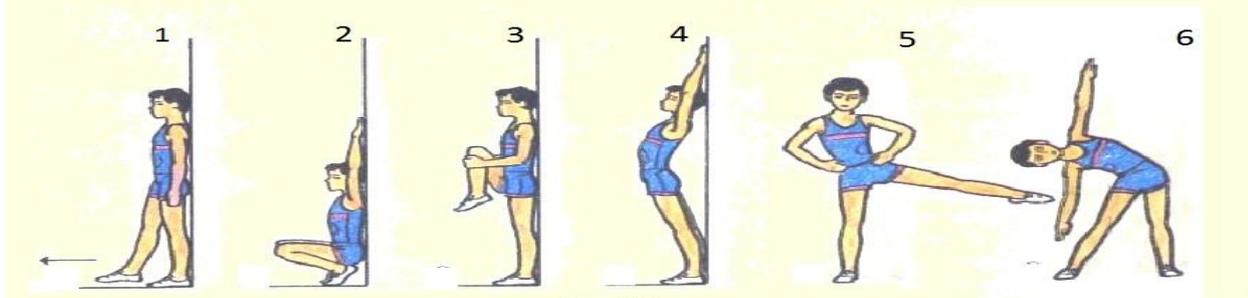
Для правильной осанки необходимо выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Сильная эластичная мускулатура позволяет исправить другие дефекты фигуры.

Простые упражнения для формирования осанки

1. Встать спиной к стене, поднять подборок, чтобы затылок коснулся ее поверхности. Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены и отведены назад, живот подтянут. Запомнить данное состояние и походить по комнате. Руки не прижимать к туловищу, двигать ими естественно.
2. Встать у стены, затылок и спина касаются поверхности. Присесть, сохраняя контакт затылка и спины со стеной, встать. Руки можно выпрямить перед собой или поднять вверх.
3. Встать прямо у стены. Поднять согнутую в колене правую ногу, прижать ее бедро к животу и грудной клетке, обхватив руками. Плечи не опускать и не подавать вперед, спина прямая.
4. Встать прямо у стены. Поднять руки вверх. Туловище подать вперед. Пятки и затылок не отрывать от стены.
5. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередное отведение ног. Плечи не опускать и не подавать вперед, спина прямая.

6. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены. Наклонять туловище влево и вправо. Одна ладонь скользит до колена или ниже, другая – прямая вверх. Упражнение развивает гибкость и подвижность позвоночника. Исходное положение прежнее.

Упражнения у стены





В нашем детском саду уже прошел конкурс на самую лучшую «Стену осанки».

Фотоотчет победителей конкурса



Правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья.