Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

# Проект

# «Профилактика нарушений осанки у детей»

Автор:

Килина Ирина Юрьевна педагог дополнительного образования

Завьялово 2019

**Идея проекта:** Профилактика и предупреждение нарушений осанки у детей.

**Сроки реализации:** Долгосрочный (Сентябрь-май).

**Участники:** воспитанники детского объединения по чир спорту, родители, врач-педиатр, учитель начальных классов, педагог дополнительного образования.

**Актуальность:**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Число заболеваний увеличивается с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они «молодеют» уже среди учеников младших классов: большинство детей страдают хроническими заболеваниями, умственной и эмоциональной заторможенностью, нарушением опорно-двигательного аппарата.

Одним из нередко встречающихся отклонений в физическом развитии в период младшего школьного возраста являются дефекты осанки. 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 ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу. Их предупреждение-задача не только педиатров, но и педагогов.

Дошкольный возраст и возраст начальной школы -период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено. Скелет ребёнка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка неустойчива.

В связи с этим возрастает значении организации профилактической работы непосредственно в условиях общеобразовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно, и где, следовательно имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

**Цель:** Создание в образовательном учреждении системы работы по профилактике и предупреждению нарушений осанки у детей.

**Задачи:**

1. Создать условия для организации работы по профилактике и предупреждению нарушений осанки через организацию специальных мероприятий.

2. Обозначить для родителей важность проблемы, познакомить с причинами возникновения нарушений осанки, приемами укрепления мышц спины.

3. Дать детям понятие о правильной осанке, познакомить с приемами укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

4. Повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей.

**Этапы работы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Формы работы | Содержание работы | Участники реализации проекта | Сроки выполнения |
| **Подготовительный** | 1.Обследование детей.  2. Составление списков детей с нарушением осанки.  3. Разработка перспективного плана работы  4. Подбор спортивного инвентаря для занятий. | Определить состояние осанки у детей. Выявить детей с нарушениями осанки.  Формирование  групп.  Подбор упражнений и составление комплексов занятий, направленных на профилактику и предупреждение нарушений осанки.  Изготовление нестандартного физкультурного оборудования. | Врач-педиатр, дети 7-8 лет,  Педагог дополн. Образования  Учитель нач.классов  Учитель физической культуры    Педагог дополнительного образования  Учитель  физической культуры | Сентябрь  (ежегодно)  Сентябрь-октябрь.  Сентябрь  Сентябрь |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основной** | 1.Гимнастика (специальные упражнения)  2. Общее родительское собрание  3. Домашнее  задание для родителей  4. Деятельность по валеологическому воспитанию. | Проведение профилактических упражнений  на укрепление мышц спины.  Причины возникновения и профилактика нарушений осанки у детей.  Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.  Дать представление об опорно-двигательном аппарате, причинах возникновения нарушений осанки. | Дети,  Педагог д/о  Учитель физической культуры.  Врач-педиатр,  Педагог д/о  Учитель нач.кл.  дети, родители.  Родители, дети.  Дети,  Педагого д\о  Учитель нач.кл.  Учитель физической культуры | Сентябрь-май  Ноябрь  Ноябрь-май  Один раз в месяц |
| **Основной** | 5.Физкультурно-валеологические развлечения и праздники  6.Родительский уголок.  (наглядная информация для родителей)  7.Консультации. | Знакомство: с понятием «красивая спина», средствами профилактики нарушений осанки.  «Правильная поза ребенка за столом»,  Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата.  «Профилактика нарушений осанки у детей» | Дети,  Педагого д\о  Учитель нач.кл.  Учитель физической культуры  Педагого д\о  Учитель нач.кл.  Учитель физической культуры  родители,  Педагог д\о  Учитель нач.кл.  Учитель физической культуры  родители, | Один раз в квартал  В течение года.  В течение года. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заключительный** | 1. Обследование детей.  2.Педагогический совет. | Сравнение результатов обследования, с целью определения степени эффективности, проводимых мероприятий.  Анализ системы организации профилактических мероприятий | Врач -педиатр  Педагог д\о  Учитель нач.кл.  Учитель физической культуры  родители,  Педагог д\о  Учитель нач.кл.  Учитель физической культуры  родители | Май  Май. |

**Ожидаемый результат:** снижение высокого показателя нарушений осанки у детей; укрепление мышц спины у детей; улучшение общего состояния здоровья детей.

**Упражнения для профилактики нарушения осанки у детей**

**Первое упражнение “Кошечка”**.

**[](http://xranitel7ochag.ru/wp-content/uploads/2012/05/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-1.jpg)**

И.п. – Ребенок стоит на коленях и упирается руками в пол.

1-выгибает  спину (круглая спина), голова опущена вниз;

2-прогибает спину, голова смотрит вверх.

Дозировка 6-8 раз.

**Второе упражнение “Большая собака”**

И.п. – Ноги выпрямлены,  **[](http://xranitel7ochag.ru/wp-content/uploads/2012/05/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-2.jpg)**

1- нагнуться, достать руками пола

2- пытается переставлять руки вперед

3- вернуться в исходное положение.

Это упражнение развивает гибкость позвоночника, тренируется поясничный отдел.

Дозировка – 4-6 раз.

**Третье упражнение “Скручивание”**

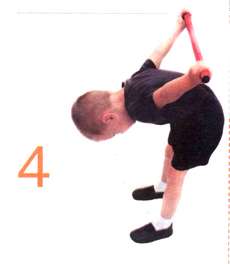
И.п. – лечь на спину, руки развести в стороны. [](http://xranitel7ochag.ru/wp-content/uploads/2012/05/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-3.jpg)

1-ноги, согнутые в коленях, поворачивает в одну сторону, голову и руки – в другую.

2-выполнить то же самое в противоположную сторону.

Дозировка 8-10 повторений. Это упражнение – хорошая профилактика сколиоза.

**Четвертое упражнение “Топорик”**

И.п. – Гимнастическую палку или **[](http://xranitel7ochag.ru/wp-content/uploads/2012/05/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-6.jpg)**

скакалку держать сзади, ноги прямые.

1. Наклон вперед, руки с палкой или скакалкой поднимает вверх,
2. И.п.

Дозировка 8-10 повторений.

Способствует укреплению мышц спины, поддерживающих позвоночник.

**Пятое упражнение “Качалка”**

[](http://xranitel7ochag.ru/wp-content/uploads/2012/05/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-4.jpg)

И.п. – ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Обхватить их руками и катается по коврику покачивающимися движениями вперед и назад. Маленьким детям нужно помогать. Упражнение нужно выполнять очень аккуратно!

Дозировка 6-8 раз.

А еще для красивой и правильной осанки можно ходить с книгой на голове, для уверенности руки можно развести в стороны, приседать  около стены. Спина при этом должна быть прямой и скользить по стене, руки выпрямлены.

**Консультация для родителей "Профилактика нарушения осанки и свода стопы у детей младшего школьного возраста"**

Болезни позвоночника – одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

**Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.**

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всем внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребенка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный – выпуклостью вперед, грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, еще на этапе внутриутробного развития. Когда ребенок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Четкие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребенка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, т.к. позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (Сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

**Важное значение имеют:**

* своевременное правильное питание;
* свежий воздух;
* подбор мебели в соответствии с длиной тела;
* оптимальная освещенность;
* привычка правильно переносить тяжелые предметы;
* привычка правильно сидеть за столом;
* расслаблять мышцы тела;
* следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотре телевизора, играх на компьютере. **Высота стола** должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребенка. **Высота стула** не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных суставах были согнуты под прямым углом. **Садиться на стул нужно так**, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб *(лордоз)*. **Расстояние** между грудью и столом должно быть равно 1,52 см *(ребром проходит ладонь),* голова слегка наклонена вперед.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жестким и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка – невысокой. Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

* ***Упражнения, стоя у зеркала.*** Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство.
* ***Упражнения у вертикальной плоскости*** *(стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит).*Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц – от 3 до 6 сек., расслабление – от 6 до 12 сек.
* ***Упражнения с предметами на голове*** *(кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой* *галькой, опилками),* установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
* ***Упражнения на координацию движений.*** Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, т.к. уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

**Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся стойким уменьшением ее сводов вплоть до их полного исчезновения.**

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но спровоцировать плоскостопие может ношение тесной обуви, особенно с узким носом, или на высоком каблуке, с толстой подошвой, без жесткого задника, негнущейся – все это лишает стопу ее естественной гибкости. Также причинами развивающегося плоскостопия могут быть рахит, общая слабость, пониженное физическое развитие, а также избыточная масса тела, при которой на стопу постоянно действует чрезмерная нагрузка. Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблука. Деформация стоп может возникнуть также в результате параличей и травм мышц, связок и костей ног.

К сожалению, рассчитывать на полное избавление от плоскостопия, особенно при далеко зашедшей патологии, не приходится. На начальной стадии, как отмечают врачи-ортопеды, боли в ногах можно ликвидировать в течение 1-2 месяцев посредством теплых ежедневных ножных ванн с морской солью, ручного массажа и лечебной гимнастики. Массаж и гимнастику должен проводить специалист.

Полезное воздействие на коррекцию плоскостопия может оказать самомассаж стоп с использованием различных приспособлений: специальных массажных ковриков, шипованных валиков и мячей. Упражнения с ними выполняются произвольно. В итоге улучшается кровообращение, нормализуется тонус мышц.

В лечении плоскостопия нередко применяется и физиотерапия, что улучшает обменные процессы и кровообращение в тканях и опосредованно укрепляет своды стоп. Массаж и физиотерапия назначаются курсами, обычно по 10-15 процедур.

**При плоскостопии.**

1. Ребристые доски.

2. Массажные мячики. Ребенок сидит на полу, руки сзади в упоре, ноги согнуты в коленях, под ногами мячики. Их нужно перекатывать вперед-назад обеими ногами, то левой, то правой.

3. Косички. Можно ходить по косичкам, собирая их пальцами ног.

4. Массажные коврики.

5. Мелкие предметы *(для захвата пальцами ног)*: счетный материал; деревянные палочки от флажков, коврики с нашитыми пуговицами на ножке. При выполнении упражнений с мелкими предметами следим: спина должна быть прямой.

6. Роликовые *(лучше пластмассовые)* массажеры. Упражнения выполняют сидя на стуле.

Поделиться…