

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 35»**

Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск, ул. Ленина, 206.

Тел/факс 8(86553) 5-57-02, эл. почта – [svetlanagudim19754@mail.ru](mailto:svetlanagudim19754@mail.ru),

официальный сайт <https://ds35.stv.prosadiki.ru/>

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

---

**Консультация для воспитателей  
«Формирование правильной осанки  
и профилактика ее нарушений  
у детей дошкольного возраста»**

**Подготовил:**

инструктор по ФИЗО

Прядко Т.Г.

МБДОУ «Детский сад № 35»

**Дата:** 02.02.2022 г.

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. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой, как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

При формировании правильной осанки важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей 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, просмотра телевизора, играх на компьютере.

Высота стола должна быть на 2-3см выше локтя опущенной руки ребёнка.

Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных 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, 5 - 2см (ребром проходит ладонь, голова слегка наклонена вперёд).

Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (*нельзя, чтобы локоть свисал со стола*); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (*ватным*) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (*15 - 17см*). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание. Лучше приучать детей спать на спине.

Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

Необходимо следить за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Лучше выходить из дома чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает 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. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство.

- Упражнения у вертикальной плоскости (*стена без плинтуса, дверь*). Ребёнок 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.

### **Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием:**

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве, дома босиком по шершавой поверхности (по ворсистому или массажному коврику), топтание в тапике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками – мощный фактор предупреждения плоскостопия.
2. Собираение пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить «семейные соревнования»: кто больше перенесет пальцами ног элементов лего на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.

3. Из положения сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз, например книга.
4. Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
5. Хождение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.
6. Хождение на внешней стороне стопы.
7. «Мельница»: Сидя на коврик (ноги вытянуты вперед), ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.
8. «Художник»: Рисование карандашом, зажатым пальцами левой ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.
9. «Утюжки»: Сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голням, затем - круговые движения.
10. Поочередное катание ногами деревянных или резиновых мячей в течение 3 минут.

В нашей практике мы успешно используем оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки.