

## **Консультация для родителей: «Физическая активность в профилактике нарушений осанки»**

Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития. Глядя на ребенка, мы видим его в постоянном движении. Ребенку сложно усидеть на месте даже небольшое количество времени.

Что же такое физическая активность, какова ее роль в профилактике заболеваний человека? **Физическая активность** – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии. При этом происходит выраженное сжигание калорий, полученных в результате потребления человеком пищи. Физическая активность человека является важной функцией организма в поддержании работоспособности и правильного функционирования всех его органов. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и здоровым.

Физическая активность в часы досуга более важна с позиции профилактики заболеваний и укрепления здоровья, повышение физической активности оказывает положительный эффект на здоровье.

В настоящее время, сидячий, малоподвижный образ жизни детей и подростков очень распространён в современном обществе. Именно низкая физическая активность является независимым фактором риска развития большинства хронических неинфекционных заболеваний, таких как артериальная гипертензия, ожирение, обменные заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата и др.

Для оптимальной работы сердечно-сосудистой и лёгочной систем у детей и подростков требуется достаточная физическая активность от 3 до 5 раз в неделю, затрагивающая большие мышечные группы. Для ребенка таким тренирующим моментом становятся прогулки на свежем воздухе продолжительностью от 30 минут до 1 часа, сопровождающиеся бегом, прыжками, играми с мячом, катанием на коньках велосипеде, скейте и др.

При физической активности повышается потребность в кислороде, тренируется система доставки кислорода до жизненно важных органов и систем. Результатом такой активности являются: улучшение дыхания, состояния сердечнососудистой системы, укрепление костной ткани, подвижности суставов, увеличение мышечной силы, выносливости.

У ребенка нужно выработать ряд правил, которым он будет следовать в течение всей последующей жизни:

- приучите с детства ходить пешком,
- бегайте с ним вместе пару километров,
- делайте зарядку,
- запишите в секцию с подвижными видами спорта, танцами.

### **Как поддерживать здоровый и активный образ жизни в семье?**

- Установите ограничения по времени, которое дети и подростки проводят за просмотром телевизора, видеоиграми и «путешествиями» в

Интернете. Это время должно быть не более одного-двух часов в день. Педиатры не рекомендуют детям до двух лет занятия, связанные с экраном и монитором.

- Чтобы дети оставались здоровыми, недостаточно одних занятий командными видами спорта (например, участия в футбольной или хоккейной команде). Поощряйте ребенка или подростка ежедневно заниматься физическими упражнениями, например, ходить пешком или ездить на велосипеде в гости к другу, прыгать через скакалку или играть в ближайшем парке или на детской площадке.
- Отправляйте своих детей в школу пешком или организуйте с соседями клуб любителей ходьбы.
- Приучайте детей ходить по лестнице вместо того, чтобы подниматься на лифте.
- Подключайте детей к участию в домашних делах – продуктовых покупках, сгребании листьев или уборке снега.
- Убедитесь в безопасности занятий. Дети и подростки должны носить защитное снаряжение для таких занятий, как езда на велосипеде, катание на коньках, скейтбординг, футбол и другие спортивные мероприятия.

Результат не заставит себя долго ждать. Физическая активность детей с раннего возраста способствует развитию красивого, сильного, здорового тела будущего взрослого человека.

ОДА выполняет множество жизненно важных функций, без которых человек не смог бы существовать: опорная функция, защитная, двигательная, кроветворная, рессорная, обменная и т.д..

Основное влияние на формирование ОДА оказывают следующие факторы: двигательная активность, рациональное питание, гигиенические условия, пренебрежение которыми, как следствие, в дальнейшем становится причиной нарушения осанки.

Для эффективного решения задачи по профилактике нарушения осанки в дошкольном учреждении в процессе своей работы обязаны учитываться следующие факторы.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

Относится к основным факторам, определяющим состояние опорно-двигательного аппарата и должна составлять не менее 6 часов в день. Потребность ребёнка в двигательной активности реализуется в процессе:

### **Утренней гимнастики.**

На утренней гимнастике помимо основной задачи: пробуждения организма и

положительного настроения детей на весь день, уделяется большое внимание формированию навыка правильной осанки, решаются задачи укрепления мышечного корсета, профилактики плоскостопия и т.д.

Поэтому воспитатель должен сделать всё от себя зависящее, чтобы обеспечить 100% посещаемость утренней зарядки. А это, прежде всего, работа с родителями.

### **Образовательной деятельности по физической культуре.**

В процессе образовательной деятельности по физической культуре, решение тех или иных задач, в конечном итоге способствует профилактике нарушения осанки. Например, в вводной части происходит профилактика плоскостопия, развитие координационных способностей и функции равновесия, укрепление мышечного корсета, укрепление сердечно-сосудистой системы и т.д. Всё это положительно влияет на формирование ОДА. Поэтому роль воспитателя группы в образовательной деятельности по физической культуре имеет большое значение.

Воспитатель должен посещать занятия в спортивной форме, владеть техникой выполнения движений, используемых в работе с детьми. Если ребёнок неправильно выполняет упражнение, воспитатель должен потихоньку поправить его, а при необходимости объяснить и показать, как выполнять упражнение. При этом нужно учитывать возрастные особенности детей при предъявлении требований к качеству выполнения упражнений.

Существует такое понятие как «мышечная память», поэтому воспитатель должен уделять особое внимание тому, чтобы ребёнок во время выполнения упражнений держал голову прямо, чтобы это вошло в привычку, т.е. перешло в навык.

### **Физминутки.**

Цель физминутки – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности. Достижение данной цели происходит посредством кратковременных физических упражнений. Следовательно, в процессе физминутки решаются задачи, способствующие профилактике нарушения осанки. Это и удовлетворение потребности в двигательной активности, и укрепление мышечного корсета, развитие координационных способностей, улучшение кровообращения, снятие мышечного утомления и т.д.

### **Гимнастики после сна.**

Решая проблему перехода организма из состояния сна к состоянию бодрствования, мы также способствуем профилактике нарушения осанки. Во время гимнастики после сна используются упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета. Это упражнения общеразвивающего вида из исходного положения лёжа на кровати, стоя на полу. Также используются

упражнения для профилактики плоскостопия. Это, прежде всего, ходьба по массажной дорожке, ходьба на носках, пятках.

Массажные дорожки можно сделать самим, либо приобрести в спортивных магазинах, в медтехнике.

### **Двигательной активностью во время прогулки**

Детский врач академик Георгий Несторович Сперанский писал: "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья"

Ведь именно на прогулке, в большей степени, ребёнок реализует свою потребность в двигательной активности, что является одной из основных задач прогулки. Поэтому, переоценить значение прогулки невозможно. Также, во время прогулки, решаются такие задачи как: развитие физических качеств, выработка двигательных умений и навыков, укрепление мышечного корсета, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и т.д.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки способствуют профилактике нарушения осанки.

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**для профилактики нарушения осанки**

**(укрепление мышц спины, брюшной стенки, ягодичных и тазобедренных мышц)**

1. Потянуться, лежа на животе. Сначала одновременно руками и ногами, потом левой рукой и правой ногой, и наоборот (*6 раз*).
2. Лежа на животе, поднять одну ногу, потом другую, ноги выпрямить и удерживать на весу 2-3 с (*6 раз*).
3. Лежа на животе, поднять обе ноги, удерживая их на весу 4 с, постепенно увеличивая время до 10 с (*6 раз*).
4. Лежа на животе, поднять правую ногу, одновременно поднимая левую руку (можно с гантелей), и наоборот (*6 раз*).
5. Лежа на спине, попеременно поднимать, выпрямлять и опускать правую и левую ногу (*6 раз*).
6. Лежа на спине, поднять обе ноги, выпрямить, опустить (*6 раз*).
7. Лежа на спине, поднять обе ноги, выпрямить, перекрестить их или вращать на весу, опустить (*6 раз*).
8. Лежа на спине, согнуть правую ногу в колене и прижать ее к животу. То же самое проделать с левой ногой (*6 раз*).
9. Лежа на спине, вращать ногами (упражнение «велосипед»).

10. Лежа на спине, поднять ноги, выпрямить под углом  $45^\circ$  и «рисовать» ими цифры от 1 до 10*(по самочувствию)*.
11. Лежа на животе ноги можно зафиксировать для упора, руки в замок на затылке. На вдохе прогнуться назад на 10-15 с, на выдохе опуститься*(10-15 раз по самочувствию)*.
12. Лежа на спине, ноги выпрямить, руки в стороны. Сгибая колени, подтянуть их к груди, обхватив руками. Одновременно поднять голову и коснуться подбородком колен.