

Верховинський НВК

***Консультація для  
батьків  
«Профілактика та  
корекція постави».***

Підготувала: інструктор з фізичної культури Куриндаш Г.Ю.

2015р.

## *Консультація для батьків*

### *«Профілактика та корекція постави».*

Фізичне виховання дошкільників – один із найважливіших напрямків оздоровчо-профілактичної роботи нашого дошкільного закладу.

Правильно організоване фізичне виховання створює основу для зміцнення здоров'я дітей, розвиває їх активність, підвищує працездатність, стає базою для успішного проведення навчально-виховної роботи.

Під час дослідження фізичного і моторного розвитку дітей раннього та дошкільного віку з низьким рівнем імунітету, було встановлено, що часті хвороби негативно впливають на опанування дітьми рухів, у них виникає невпевненість у рухах, порушення координації, рівноваги.

Схильність до нерухомості, швидка стомлюваність, - все це стає приводом до наявності вторинних відхилень у розвитку. Хвороби стають причиною гіподинамії (низької рухової активності), що виявляється у відставанні рівня фізичного розвитку.

У більшості дошкільників другої та третьої груп здоров'я виявляються порушення постави, що відображається в подальшому на формуванні різних видів діяльності.

Правильна постава важлива не тільки з естетичної точки зору, а ще й тому, що створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, впливає на самопочуття людини.

Постава – це набуте людиною в процесі росту та розвитку звичне, невимушене положення тіла під час спокою і в русі. Порушення постави часто фіксується вже в підлітковому, молодшому шкільному віці, а то й в дошкільному. Всі негаразди, пов'язані з хребтом, зумовлюють низку розладів інших систем організму, призводять до серйозних захворювань.

Вони спричиняють головний біль, біль у руках, ногах та в грудях, невралгію, розлади шлунку, порушення кровообігу. Вилікувати ці хвороби,

які виникли внаслідок пошкоджень хребта, досить важко. Легше запобігти їм засобами фізичної культури.

Профілактичні заходи проти порушень постави здійснюються у двох напрямках:

- Створюють необхідні гігієнічні умови;
- Проводять цілеспрямовану виховну роботу. Традиційні заходи з фізичного виховання:

- Ранкова гімнастика;
- Рухливі ігри;
- Спортивні розваги, свята;
- Прогулянки;
- Гартувальні процедури.

Нетрадиційні заходи з фізичного виховання:

- Ритмічна гімнастика;
- Фітбол;
- Ігри-медитації;
- Вправи на профілактичній дошці (профілактор В.Євмінова);
- Акробатика.

Ритмічна гімнастика ефективно впливає на формування правильної постави, різнобічно діє на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову систему людини. Не викликає сумніву, що позитивне емоційне тло, яке створює танцювально-ігрова гімнастика, сприяє підвищенню ефективності оздоровчої роботи.

Ритмічна гімнастика під музичний супровід «Буратіно»

Загально-розвиваючі вправи з султанчиками (під музичний супровід «Буратіно»)

I. «Біг на місці»

В. п.: о.с., руки зігнуті в ліктях. Біг на носочках. Почергові випади руками вперед.

II. «Пружинка з почерговим розведенням рук в сторони»

В. п.: о. с., руки опущені вниз. 1. Присісти, злегка зігнувши ноги в колінах, руки розвести в сторони з поворотом в лівий бік.

2.4 В. п.

3. Те ж саме вправо.

III. «Буратіно»

В. п.: о. с., руки опущені вниз. 1. Відставити праву ногу в сторону, руки – вгору (промовити один склад).

2. В. п.

3. Те ж саме вліво.

Виконувати поки не промовимо «Бу-ра-ті-но.»

IV. «Підскоки»

В.п.: о. с., руки опущені вниз. 1, 2, 3, 4 – підскоки навколо себе, піднімаючи руки по черзі вгору-вниз.

V. «Граємося ніжками»

В. п.: сидячи на підлозі, упор на руки ззаду, ноги зігнуті в колінах.

1, 2, 3, 4 – по чергове піднімання ніг вгору.

5 – зробити стрибок в основну стійку.

VI. Повторити вправу III.

7. «Викрутаси»

В. п.: о. с., руки зігнуті в ліктях.

1, 2, 3, 4 - присідаючи, крутимо тазом вліво, вправо.

1, 2, 3, 4-піднімаємося, крутимо тазом вліво, вправо.

8. Повторити вправу III.

9. Вправа на дихання.

Фітбол. З метою корекції порушень опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей, витривалості варто використовувати гімнастичні м'ячі розміром 45-50-55 сантиметрів. Фітболи здійснюють ще й вібраційну дію. Лікувальний ефект фітбол-гімнастики – це, перш за все, вплив коливань м'яча на хребет, суглоби та навколишні тканини.

Проведення вправ на великих м'ячах має ряд особливостей:

- важливо навчити дітей сідати правильно на м'яч і утримувати рівновагу сидячи на ньому;53
- при виконанні навчальних вправ на м'ячах обов'язкове страхування з боку дорослого;
- тривалість стрибків на м'ячі слід поступово збільшувати з 2 до 6 хвилин, що пов'язано з великим фізичним навантаженням на дрібні м'язи спини;
- вправи на м'ячах слід виконувати в ігровій формі;
- темп виконання вправ повільний, середній, швидкий;
- на заняттях з фізичної культури замість загально-розвиваючих вправ можна використовувати комплекс вправ на великих м'ячах. Тривалість комплексу 7-10 хвилин.

Пропонуємо вправи на гімнастичних м'ячах.

Вправи на великих гімнастичних м'ячах з ріжками (фідболи)

1. «Танцюємо на м'ячику» - дитина, сидячи на м'ячі, робить пружні рухи.
2. «Бокс» - до вправи 1 додати імітацію рухів під час боксу.
3. «Невалаяйка» - руки на поясі. Обертальні рухи тазом з боку на бік.
4. «Літаємо на хмарці» в. п. – лежачи на животі на м'ячі, руки і ноги прямі, розставлені в сторони. Розгойдування вперед назад, без відриву рук і ніг від підлоги. Можливі варіанти: відрив від землі ніг, або рук.
5. «Рибка» - лежачи на м'ячі на животі, торкаючись руками підлоги, ноги роблять рухи, які подібні хвосту риби.
6. «Павучок» - лежачи на спині на м'ячі піднімаємо ноги, робимо рухи ногами (в'яжемо павутиння).
7. «Конячки» - сидячи на м'ячі, виконуємо стрибки по залу.
8. «Жучки» - сидячи на м'ячі, руки на колінах, піднімаючи ступні ніг на носки, погойдуємося, перекочуємося на п'ятки.

Ігри-медитації безпосередньо впливають на гравітаційне розвантаження скелета, забезпечують стан врівноваженості й душевного спокою. Діти приймають спеціальні розвантажувальні пози з вихідного положення лежачи на спині. Деякі з них доцільно проводити під супровід

класичної музики.

Гра-медитація «Літаємо у хмарах»

Пропоную дітям лягти на килимок на спину, розслабитися та заплющити очі. Лунає м'яка, ніжна, заспокійлива музика. Тепер застосовую метод навіювання, промовляю: «Ми перетворилися на маленькі, м'які та пухнасті хмарки. Повільно піднімаємося вгору до блакитного неба, до теплого, яскравого сонечка. Воно пестить хмаринки своїми золотавими промінцями і хмаринкам від цього затишно та гарно літати в блакитному небі поряд із сонечком, яке зігріває своїм ніжним теплом (діти імітують руками рух «хмаринок», бавляться ніжками і ручками з «сонечком»). Дмухнув вітерець, хмаринки збилися в одну дощову хмару і покрапав спокійний дощик (пальчиками ніг стукаємо по килимку). Вітер все сильніше і сильніше жене хмаринки і зупинились вони над морем.54

Вихователь: -Діти, що ви бачите на морі? Я бачу: Білий парус в далині.

Понад морем сині гори

Й білі хмари, наче сніг.

На матрасах білий одяг

Тільки сині комірці,

І біленька Ляля ходить

З синім м'ячиком в руці.

Діти розплющують очі, сідають на килимку і діляться своїми враженнями.

Вправи на профілактичній дошці. Займаючись на дошці, здійснюємо фракційний вплив на хребет (потягування). Як зазначав Поль Брег: «Чим довший хребет людини – тим довше її життя». Вправи на дошці здатні оздоровити весь організм, оскільки, тренуючи хребет, створюємо умови для захисту від травмування нервів, що відходять від спинного мозку та керують різноманітними органами. Раніше для

подолання сколіозу рекомендували висіти на перекладині, але з часом більшість ортопедів від цього відмовилися, оскільки одне лише висіння часто розтягує і без того ослаблені м'язові групи. Виникла необхідність пом'якшити такий розтягувальний вплив, зберігши його корекційний ефект. Для здійснення такого витягування можна використовувати похилу дошку, прикріплену до гімнастичної драбини, чи до будь-якої іншої відповідної опори під кутом 20-70 градусів. Дитина лягає на дошку спиною і тримається руками за поручень драбини. Пропонуємо такі вправи:

- Згинання обох стоп до гомілок;
- Витягування п'ят від себе;
- Почергове піднімання ніг під кутом 25-30 градусів, витягуючи носки вперед;
- Піднімання обох ніг, не згинаючи їх в колінах;
- Лежачи на животі, згинати ноги в колінах, тягнучи носочки до сідниць;
- Лежачи на животі, виконувати 3-4 вправи.

Комплекс вправ для формування правильної постави

Усі вправи виконуються з мішечками солі на голові (розмір мішечка - 15x15см, його вага 200 г - для 5-6-річних дітей).

1. «Ходьба з мішечками»

В.п. – основна стійка спиною до стіни. Пройти до протилежної стіни й повернутися назад, обминувши стілець, не впустивши мішечка, і зберігши позу.

2. «Трансформер»<sup>55</sup>

В.п. – основна стійка. Сісти на підлогу, встати на коліна, сісти на п'яти, повернутись у вихідне положення, не впустивши предмета і утримуючи спину прямо. Виконати те саме із заплющеними очима.

3. «Стільчик»

В.п. – основна стійка, руки на поясі, спина і лікті притиснуті до стіни. Не

відходячи від стіни, підняти ліворуч ліву ногу до горизонтального положення, повернутися у вихідне положення. Виконати те саме правою ногою.

#### 4. «Журавель»

В.п. – основна стійка, зігнути ліву ногу в коліні, підняти перед собою якомога вище, виконати те саме правою ногою.

#### 5. «Хвіст ящірки»

В.п. – стати на коліна за півметра до стіни, утримуючи тулуб у вертикальному положенні, опертися руками в стіну. Поставити в упор праву ногу, потім – ліву. Виконати вправи 8-10 раз.

#### 6. «Коромисло»

Ходьба на випрямлених ногах із гімнастичною палицею на з'єднаних лопатках.