

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 76 города Томска.

Мастер-класс
«Правильная осанка»

Выполнил: Инструктор по физической культуре:
Никиткина Е.Г.,

Я благодарна вам за то, что вы пришли на эту встречу. Рассчитываю на вашу помощь и взаимопонимание. В большей степени здоровье каждого человека зависит от его окружения и личного поведения в отношении к своему здоровью, т.е. образу жизни.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми, жизнерадостными, а значит здоровыми. Как известно комплексным показателем состояния здоровья детей является осанка. В дошкольном возрасте она особенно поддается различным воздействиям внешней среды, поэтому важно обращать внимание на формирование правильной осанки именно в этом возрасте. Не для кого не секрет, что ровная спина – это залог здоровья и красоты вашего тела, который закладывается еще в раннем детстве.

Позвоночник ребенка гибкий, как пластилин и именно в это время важно следить за правильной осанкой. Так каким же образом сформировать осанку наших маленьких непосед здоровой и ровной?

В первую очередь давайте разберемся, что такое осанка? В настоящее время проблема профилактики отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата приобрела особую актуальность. Сохранение правильной осанки с детства является основной мерой профилактики возможных нарушений в дальнейшем. Однако зачастую взрослые не уделяют этому вопросу должного внимания, констатируя со временем наличие у ребенка тех или иных отклонений. А ведь воспитание навыка правильной осанки начинается в семье. Как вы считаете, что такое правильная осанка? (ответы родителей) Молодцы.

Правильная осанка – это привычная поза человека, который без активного напряжения прямо держит голову и корпус. Правильная осанка – это не только про красоту. Правильная осанка – это важнейший показатель здоровья человека. 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 морфо - функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Покажите правильную осанку сидя (родители показывают). Молодцы, вы правильно показали. Голова поднята вперёд, плечи развернуты, прямая развернутая грудная клетка, спину прогнуть, живот подтянуть. Что нужно делать, чтобы у вашего ребенка была правильная осанка? (ответы родителей) А какие нарушения осанки вы знаете? (ответы родителей) Молодцы: Сутулость, кифоз, лордоз, сколиоз. А чтобы закрепить ваши знания мы поиграем в игру «Найди отличия». А сейчас я вам предлагаю посоветоваться и найти на картинке правильную и неправильную осанку, прикрепить магнитами на доске.

А сейчас я предлагаю выполнить несколько упражнений сидя на стуле (2-3), которые помогут вам снять усталость со спины и укрепят ваши мышцы.

Упражнение №1. Сидя на стуле, выпрямить осанку и соединить руки в замок за спиной. Голову поднять вверх. Задержаться в таком положении на несколько секунд. Повторить 10 раз.

Упражнение №2. В положении сидя выпрямить осанку и сомкнуть руки в замок. При выдохе вытянуть руки вперед, а живот втянуть в себя и опустить голову. Повторить 5-10 раз.

Молодцы справились с заданием. А, чтобы у ваших детей была правильная осанка и здоровая стопа нужно запомнить и соблюдать «три кита здоровья»: движение, правильное и рациональное питание, закаливание. Остановимся на них подробнее. Первый компонент – питание. Недостаток витаминов в организме ребенка приводит к авитаминозу, а в последствие ломкости и хрупкости костей, слабости всех мышц. Поэтому в рацион ребенка нужно включать витамины А, В, С, Д, Е, минеральные соли (кальций, железо, магний, медь), а также белок. Витамин А: в моркови, томате, салате, персиках, тыкве, сладком перце. Витамин В: в молоке,

горохе, орехах, кураге, кефире, яйцах, дрожжах, бананах. Витамин С: в капусте, яблоках, луке, апельсинах, картофеле, лимонах, помидорах, винограде, красном перце, клубнике. И для закрепления мы поиграем в игру. «Витамины» 3 кубика, на которых из самоклейки вырезаны и наклеены витамины – буквы А, Б, С. В обруче лежат муляжи фруктов и овощей, продуктов. Вам нужно найти овощ или фрукт и отнести в корзинку с соответствующим названием витамина.

2 компонент - закаливание. Это солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Для детей укрепления опорно-двигательного аппарата и профилактики нарушений осанки очень полезно заниматься плаванием, а для укрепления свода стоп и профилактики плоскостопия: полезно ходить босиком: по траве, песку, гальке. Я предлагаю вам, родители, походить по разным поверхностям (крышки, горох, камушки). А теперь расскажите, что вы чувствуете, и опишите свои ощущения. Вы чувствуете, как шероховатая поверхность покалывает подошвы ваших ног, которые рефлекторно сжимаются и при этом увеличивается деятельность всех мышц, стимулируется кровообращение и улучшается мышечная деятельность. Последний компонент – это движение и физические упражнения.

Уважаемые родители! Сегодня я вас научу, как за 5 мин в день получить хорошую осанку и здоровую спину. Комплекс состоит из 5 упражнений. Для этого нам понадобится любая, прочная палка, которая не гнется. А сейчас возьмите палки (упражнения с палками) Для укрепления мышц спины и формирование правильной осанки.

«Поднимание палки» Поднять вытянутые руки с палкой вверх, потянуться, выпрямляя спину, опустить руки вниз.

«Прогибание спины» Поднять палку вверх над головой, прогнуть спину, отставить одну ногу назад на носок, опустить обруч вниз. Палку понизе, чтобы прогибались.

«Повороты в стороны» Держа палку за спиной, повернуться вправо, влево.

«Наклоны в стороны» Держа палку за спиной, выпрямив туловище, наклониться вправо и влево.

Лежа на животе приподнять голову и плечи. Поднимаем вверх руки и ноги с палкой.

Прыжки на двух ногах на носках, в чередовании с ходьбой.

Каждое упражнение повторять с ребенком 5-6 раз. И последнее есть один секрет, который поможет вам всегда принять правильную осанку. Станьте прямо, руки вдоль туловища, поворачивайте ладони наружу, чтобы максимально развернуть большие пальцы и расслабьтесь. Запомните это положение тела. Это поможет вам всегда иметь правильную и ровную спину.