**Мастер – класс «Комплекс для профилактики нарушения осанки»**

**1. Презентация педагогического опыта педагогом-мастером**

Добрый день, уважаемые коллеги!

- Разрешите представиться. Шипилова Светлана Петровна, воспитатель муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №69 «Ладушки.

Я работаю с детьми среднего дошкольного возраста. Мои воспитанники общительные, любознательные, активные, готовые каждый день узнавать что-то новое. В силу своего возраста ребятам сложно понять, что такое нарушение осанки, как это влияет на здоровье.

*Цель мастер-класса:*

Показать комплекс упражнений по профилактики нарушения осанки.

Для достижения данной цели необходимо решить ряд следующих задач.

*Задачи мастер - класса:*

1. Познакомить участников мастер-класса с нарушением осанки.

2. Обучить слушателей мастер-класса комплексу упражнений для профилактики осанки.

3. Вызвать желание применять нетрадиционное оборудование в работе с детьми.

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная развивающая предметно-пространственная среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояние костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерность их развития и физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушению осанки, а нарушение осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

По профилактике нарушения осанки я использую, следующие формы работы.

В утреннюю гимнастику включаю различные виды ходьбы и бега, упражнения на дыхание, эмоциональный настрой на здоровье, комплексы упражнений с предметами, упражнения имитационного характера, оздоровительный бег. А также утренняя гимнастика может проходить в форме игр, направленных на укрепление осанки, мышц спины, брюшного пресса.  Это такие игры как «Рыбки», «Акула», «Морская фигура», «Кораблики».

После дневного сна провожу коррекционно оздоровительную гимнастику, самомассаж, упражнения направленные на укрепление мышечного корсета, настрой на здоровый позвоночник, закаливание.

Цель гимнастики, поднять настроение детей, мышечный тонус, а также профилактику нарушения осанки. Такие гимнастики как «Времена  года», «Чтобы быть здоровым», «Мои игрушки», «Герои любимых сказок»,  и др. повышают у детей интерес к проведению таких видов мероприятий и помогают осознано относиться к своему здоровью.

Во время проведения подвижных и малоподвижных игр добиваюсь тренировки навыков удержания головы и туловища в правильном положении в процессе ходьбы и бега. А такие игры как «Ель, елка, елочка», «Пройди – не упади», « Вверх на горку», «Лови комара», «Стоп», «Совушка», формируют мышечные чувства осанке и навыки самоконтроля за осанкой.

Все эти формы работы, помогают детям формировать навыки самоконтроля за осанкой и осознано относится к своему здоровью. Но достичь желаемого результата  не возможно без взаимодействия с родителями. С этой целью мы проводим консультации для родителей, предлагаем памятку «Пять простых правил для формирования осанки». Родители активно принимают участие в создании развивающей среды в группе и на участке детского сада. Изготавливают ортопедические дорожки, атрибуты для подвижных игр.

Привлекаем родителей к изготовлению буклетов «Что я делаю, чтобы ребенок мой был здоров». Постоянно напоминаем родителям, что их совместные занятия с детьми утренней гимнастикой, различными подвижными и спортивными играми и упражнениями формируют детские интересы и предпочтения. В родительском уголке выставляем различные комплексы различных гимнастик, упражнений, игр на формирование у детей правильной осанки.

В процессе работы включая комплексы упражнений по профилактики нарушения осанки у детей сформировался навык самоконтроля за осанкой и стали осознано относится к своему здоровью.

2.**Представление системы работы**

Комплекс для профилактики нарушения осанки предназначен для детей дошкольного возраста и может быть использован воспитателями ДОУ в работе с детьми, предложен родителям для использования в домашних условиях.

*Актуальность*

Правильная осанка – это не только красота, это прежде всего 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.

Особенно актуальна проблема формирования правильной осанки для детей дошкольного возраста. По данным Всемирной организации здравоохранения, 48% детей нашей планеты имеют те или иные искривления позвоночника, из-за чего в последующем нарушается их осанка, возникают различные отклонения в здоровье.

Исследования показывают, что осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние, настроение, характер человека. Опущенная голова, сутулая спина ребенка рассказывают не только о нем самом, но и его родителях. Очевидно, что они не прилагали больших усилий, чтобы приучить его с раннего детства к гимнастике, не выработали у него привычки правильно сидеть за столом, ходить, держать голову. И не потому, что недостаточно заботливы. Чаще всего взрослые не придают значения этому, надеясь, что осанка сформируется сама.

Большое влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают нарушения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

*Почему у современного ребенка развиваются нарушения осанки?*

- высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периодах развития ребенка;

- наследственность (дети часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы);

- избыточная масса тела перегружает позвоночник;

- нерациональная организация режима;

- нарушение зрения;

- понижение слуха;

- недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Профилактика нарушений осанки в среднем дошкольном возрасте будет более эффективной, если включить в процесс обучения комплексы упражнений.

*Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:*

- движение во всех видах;

- подвижные игры на воздухе;

- утренняя гимнастика;

- закаливание;

- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;

- постоянное наблюдение за позой ребенка вовремя игры, занятий;

- специальные комплексы упражнений.

В толковом словаре В. И. Даля написано

«Под осанкой подразумевают стройность, величавость, приличие и красоту».

Дополняя это определение, необходимо добавить и «основу здоровья».

*Последовательность действий воспитателя и детей при работе с комплексом упражнений*

**Комплекс упражнений для профилактики осанки**

Выработка у ребенка навыка правильно держать свое тело помогают упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие. Убедившись, что ребенок встал правильно, объяснить ему упражнения:

**И так начинаем с упражнений в ходьбе**

1.Ходьба на носках, руки вверх.

2.Ходьба на пятках, руки за спиной, пальцами обхватить локти.

3.Ходьба в полуприсиде руки на поясе.

**Упражнения с гимнастической палкой**(палку в домашних условиях может заменить швабра, лопата, скалка).

1. И.п. палка вверх, ходьба на носках.

2. И.п. палка вперед, ходьба полуприседи.

3. И.п. палка на лопатки, ходьба на пятках.

**Упражнения с мешочком (книгой) на голове.**

1. И. п. - о. с. руки на пояс. 1- встать на носки, 2- и.п.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- встать на носочки, 2- и.п. 3- полуприсед, 4 - и.п.

3. И.п. – о.с. 1- поднять левую ногу вперед, 2- и.п. 3- правую, 4 –и.п.

**Упражнения у вертикальной плоскости**

1. И. п. — стоять у стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами, ягодицами и пятками). Попросите ребенка запомнить это положение и не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.

2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Приседать с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.

3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например: руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой ногой.

После нескольких занятий дети принимают положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении. Особенно легко нарушается положение головы, так как его трудно уловить запомнить и закрепить, особенно при ранее сформировавшемся неправильном навыке. Следить же за положением головы очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Чтобы приучить детей правильно держать голову, следует применять упражнения с удерживанием на голове различных предметов (деревянных кружков, мешочков весом 200-300 г, наполненных мелкими камешками). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

**3. Проведение имитационной игры**

Уважаемые коллеги! Я предлагаю вам *комплекс упражнений для развития статической выносливости.*

1. Встать у стены в положении нормальной осанки. Положить мешочек на голову. Правильным считается такое положение головы, когда нижний край носа и ушное отверстие находятся на горизонтальной линии. С мешочком на голове (попеременно руки в стороны, на поясе, свободно вдоль туловища) пройти по заданному направлению до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол.

2. С предметом на голове, сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть на пол, встать на колени и вновь вернуться в исходное положение

3. С предметом на голове встать на стул и сойти с него.

**4. Моделирование**

    Уважаемые коллеги! Какие еще варианты упражнений можете предложить вы, для профилактики нарушения осанки.

**5. Рефлексия**

   Я хочу поблагодарить, участников мастер - класса и спросить, смогла ли я сегодня решить поставленные задачи мастер – класса?

Участникам были заданы несколько вопросов:

1. Актуальна ли тема моего мастер - класса?

2. Какие ощущения вызвал у вас мастер - класс?

3. Оправдались ли ваши ожидания?

Я хочу, чтобы вы говорили о себе так

У меня спина прямая,

Я наклонов не боюсь:

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

Поворачиваюсь.

Я хожу с осанкой гордой.

Прямо голову держу,

Никуда я не спешу.

Я могу и поклониться.

И присесть, и наклониться,

Повернусь туда - сюда!

Ох, прямёшенька спина!

Спасибо за внимание!