

Консультация для родителей

«Профилактика сколиоза у детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр»

Инструктор по физической культуре:

Лымарь Ю.Е.

Выполнять профилактические занятия для предотвращения сколиоза у детей дошкольного возраста очень важно, ведь именно в этот период у детей формируются и отлаживаются функции опорно-двигательного аппарата, в том числе и осанка. По этой причине крайне необходимо внедрять в повседневную жизнь ребенка упражнения для укрепления мышц спины, чтобы приучить передвигаться с правильным положением тела, тем самым сведя к минимуму возможность возникновения и развития различных заболеваний позвоночника. Основная проблема состоит в том, что специальные ортопедические упражнения неинтересны для детей, скучны и требуют определенных волевых усилий, терпения, внимания. Педагогическая мудрость игр - в их простоте, и если взрослого мы называем "человеком разумным", то ребенка - "человеком играющим". Подвижные игры, в данном случае, становятся незаменимым инструментом, так как создавая для ребенка занимательный досуг, они также, походя являются отличным способом профилактики сколиоза и других заболеваний опорно-двигательной системы, при этом не вызывая какого-либо негативного отношения у детей, ведь их не приходится «принуждать» к игре. Немецкий психоаналитик Э.Фромм писал: "Играя, дети учатся прежде всего развлекаться, а это одно из самых полезных занятий на свете". О важности игр говорит следующая фраза А.Эйнштейна: "Теоретическая физика — это детские игрушки по сравнению с игрой".

В процессе игры решаются самые разнообразные задачи - гигиенические, воспитательные, образовательные, оздоровительные. Подвижные игры для детей с нарушениями осанки и сколиозами должны подбираться по возрасту и решать специальные задачи: тренировка силовой выносливости мышц туловища, увеличение подвижности позвоночника, формирование навыка правильной осанки, самовытяжение, развитие координации.

Примеры подвижных игр:

1. "Тише едешь - дальше будешь" - после таких слов, когда водящий отворачивается, нужно остановиться, держа руки в положении "крылышек".
2. "Пятнашки" с мешочком с песком на голове (условие - во время игры не уронить мешочек).
3. Сидя на гимнастической скамейке, эстафета с передачей мяча самовытяжением (после передачи мяча принять положение рук "крылышки", выполняя самовытяжение сидя, то есть движение руками вниз и назад, при этом тянуться теменем вверх).
4. Стоя попарно, переброска мяча от груди с сохранением правильной осанки.

Источник:

<https://kladzdor.ru/articles/detskoe-zdorove/podvizhnye-igry-dlya-detey-s-narusheniyami-osanki-i-skoliozami/>