

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

* Микляева Н.В., Прищепа С.С.: Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств.

Борисова М. М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. Сборник игр и упражнений»

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК СФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ»*

Осанка – привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Как справедливо говорят в народе, *без осанки конь — корова*. Ничто не может украсить человека, если он сутулится, держит одно плечо ниже другого или ходит сгорбившись.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

Помните: наиболее ответственный период для формирования осанки у ребенка — с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами развиваются механизмы, регулирующие вертикальную позу.

Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребенка правильно держать свое тело. Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как дети копируют поведение своих родителей.

Знайте, что *основными причинами* формирования неправильной осанки являются:

- отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- последствия рахита – нарушение взаимоотношения костных элементов таза и позвоночника.

Другие причины формирования неправильной осанки:

- продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- не соответствующая росту мебель;
- неудобная одежда и обувь.

Контролируйте осанку ребенка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача. Воспользуйтесь следующими *советами* Осмотр вашего ребенка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении. Разуйте и разденьте его до трусиков,

* Составитель Т.М. Демьянова.



поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2—3 м от ребенка.

- ♦ Внимательно посмотрите, симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства.

- ♦ Попросите ребенка достать руками до пола, выгнув спину.

- ♦ Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.

- ♦ Посмотрите на ребенка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее сначала в одну, затем в другую сторону.

- ♦ Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.

- ♦ Если осмотр показал, что не все благополучно, незамедлительно обратитесь к врачу.

- ♦ Объясняйте ребенку, как следить за осанкой.

- ♦ Рассказывайте и показывайте ему на собственном примере, как правильно держать тело при стоянии и ходьбе.

- ♦ Покажите детям такой простой способ: встать к стене, плотно прижавшись затылком и лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками; подбородок слегка приподнять. Ребенок должен почувствовать и зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении тела. Постоянно так дети ходить не смогут, но если 3—4 раза в день они будут осуществлять самоконтроль и стараться удерживать такую позу несколько секунд, это благотворно отразится на их осанке.

- ♦ Для формирования правильной осанки проводите с детьми упражнения с предметами на голове, балансирование, хождение по наклонной плоскости.

Помните: для детей очень полезны подвижные игры, танцы, плавание, лазанье, ползание, кувыркание, бег, так как все это направлено на развитие силы и выносливости мышц, обеспечивающих позу прямостояния.

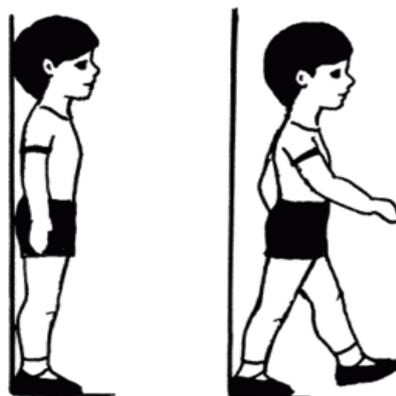
Используйте упражнения, предупреждающие ухудшение осанки (напряжение и расслабление мышц, удерживающих тело в позе сидя с целью снятия утомления), а также коррекционные упражнения, которые назначают при уже имеющихся нарушениях осанки.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

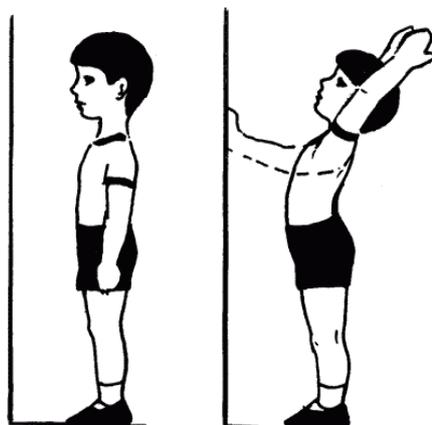
1. И.п. – стоя.

Принятие правильной осанки за счет касания стены или гимнастической стенки ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

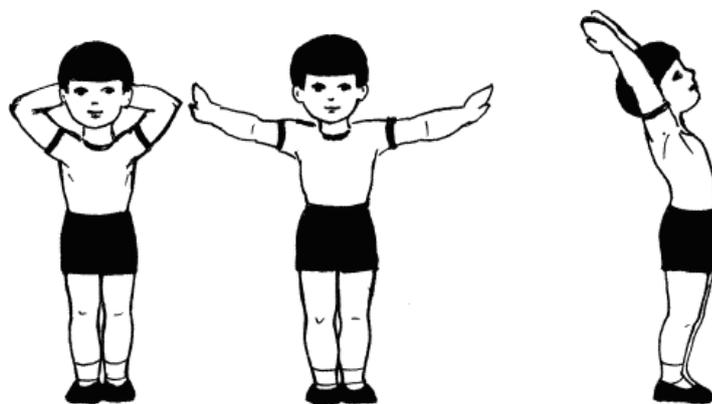


2. И.п. – стоя на шаг от стены.

Коснувшись руками стены, прогнуться назад, подняв руки вверх, и вернуться в исходное положение.



3. И.п. – стоя, руки за головой. С силой отвести руки в стороны и, подняв руки вверх, прогнуться. Пауза 2-4 секунды и вернуться в и.п. Дыхание произвольное.



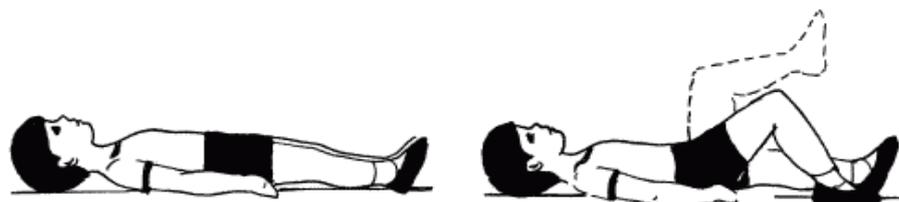
4. «Пройди – не урони». Ходьба по прямой или «змейкой» между предметами с мешочком на голове, руки на поясе или свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки.



5. И.п. – лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Приподнять голову и плечи, вернуться в исходную позицию.



6. И.п. – лежа на спине, поясничная область прижата к опоре. Сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах поочередно.



7. И.п. – лежа на спине, поясничная область прижата к опоре. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».



8. И.п. – лежа на животе. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки (при поднятии — прямые ноги), сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться – «лодочка».



ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВЕСЕЛЫЕ РИСУНКИ»

Цель: обогащать двигательный опыт детей, содействовать эмоциональному сближению родителей с детьми.

Ребенку предлагается «взять» воображаемый мел и «нарисовать» на воображаемой доске простой рисунок, например цветок, домик, солнце. Взрослый отгадывает, что хотел нарисовать ребенок.

Потом дети и родители пытаются воспроизвести свои рисунки носом, подбородком, стопой правой, затем левой ноги.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «НУ-КА, ПОВТОРИ!»

Цель: продолжать развивать чувство ритма, развивать желание самостоятельно придумывать упражнение, показывать его, задавая ритм остальным игрокам.

Темп задавать словами «Раз, два, три, ну-ка, повтори!» – 2 раза, «Три, четыре, пять, повтори опять!»

Ведущий (взрослый или ребенок) показывает движения, повторяя эти слова. Движения должны быть на все группы мышц с последовательным разогреванием мышц сверху вниз.