

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА ЕЕ НАРУШЕНИЙ

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Когда осанка правильная, фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой.

Родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. Ведь именно семья несет ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

Памятка для родителей

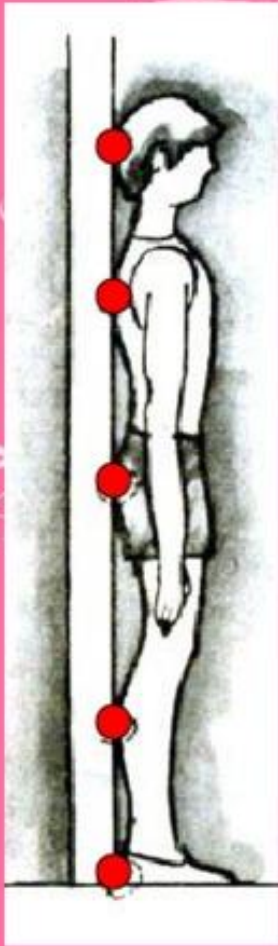
В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
- Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
- Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

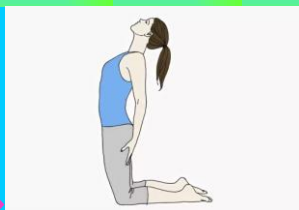
- Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

КАК ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ОСАНКУ



1. Прислонитесь к стене спиной, слегка расставив ноги и свободно опустив руки.
2. Затылок, плечи, ягодицы, икры и пятки должны касаться стены.
3. Подберите живот, вытяните немного шею и расправьте плечи.
4. А теперь отойдите от стены и постарайтесь как можно дольше удерживать себя в этом состоянии.
5. Если у вас неправильная осанка, то это положение покажется вам неудобным. Чем тяжелее вам удерживать спину прямой, тем сильнее нарушена осанка.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



«Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И. п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

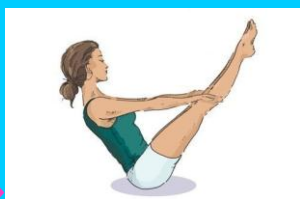
Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И. п. : встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.



«Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И. п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза



«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И. п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

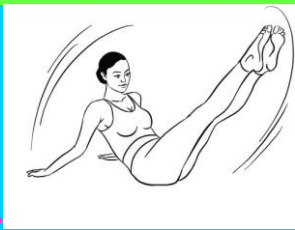
(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

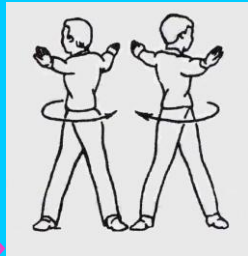
За соседа не держаться



«Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И. п. : сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.



«Самолетик — самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик — самолет. Развести руки в стороны, ладонями вверх.

Отправляется в полет. Выполнять поворот вправо

Жу, жу, жу, и произносить звук (ж).

Постою и отдохну. Встать прямо, опустить руки, пауза.

Я налево полечу, Поднять голову — вдох. Выполнить

Жу, жу, жу, поворот влево и выдох на звук (ж).

Постою и отдохну. Встать прямо и опустить

руки — пауза.



«Мышка и мишка»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать на

носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох.

У мышки — очень маленький. Присесть, обхватить руками

Мышка ходит колени, опустить голову

В гости к Мишке, — выдох с произнесением

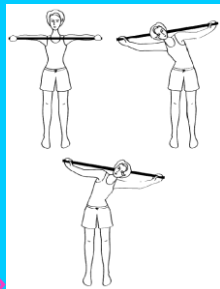
Он же к ней не попадет. Звука (ш).



«Кошечка»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И. п. : встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.



«Не расплескай воду»

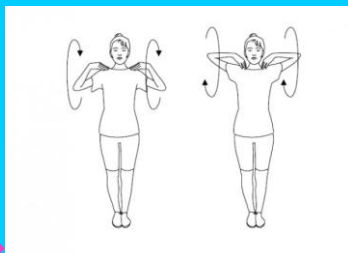
Цель: формирование правильной осанки.

И. п. — о. с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Можно оценить самую красивую походку.



«Красивая спина»

Цель: формирование правильной осанки.

И. п. — о. с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

И. п. — о. с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.

И. п. — о. с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и. п. Повторить 3—5 раз.

И. п. — о. с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

И. п. — о. с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1—2 мин.

И. п. — о. с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.

И. п. : сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывка

И. п. : сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.

И. п. : сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!