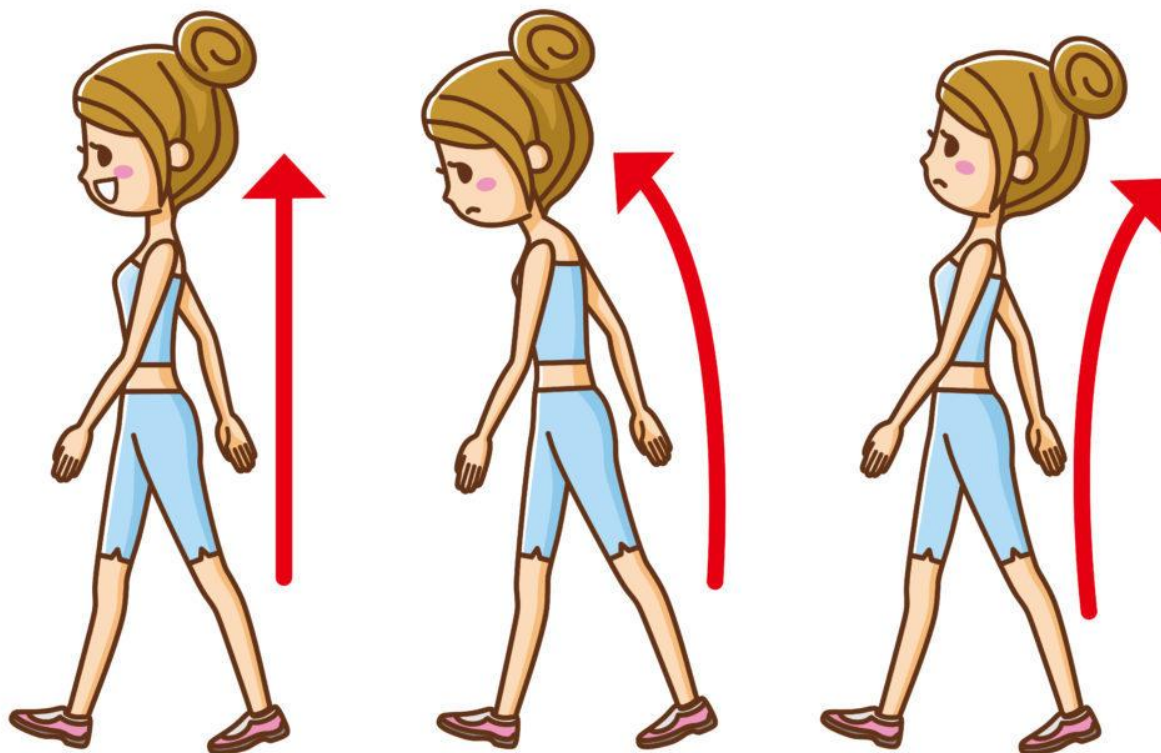


«Правильная осанка – залог здоровья ребенка»

Консультация для родителей.

Инструктор по физ. культуре: Рогач С.П.



Важнейшим аспектом работы по оздоровлению детей дошкольного возраста является работа по формированию правильной осанки.

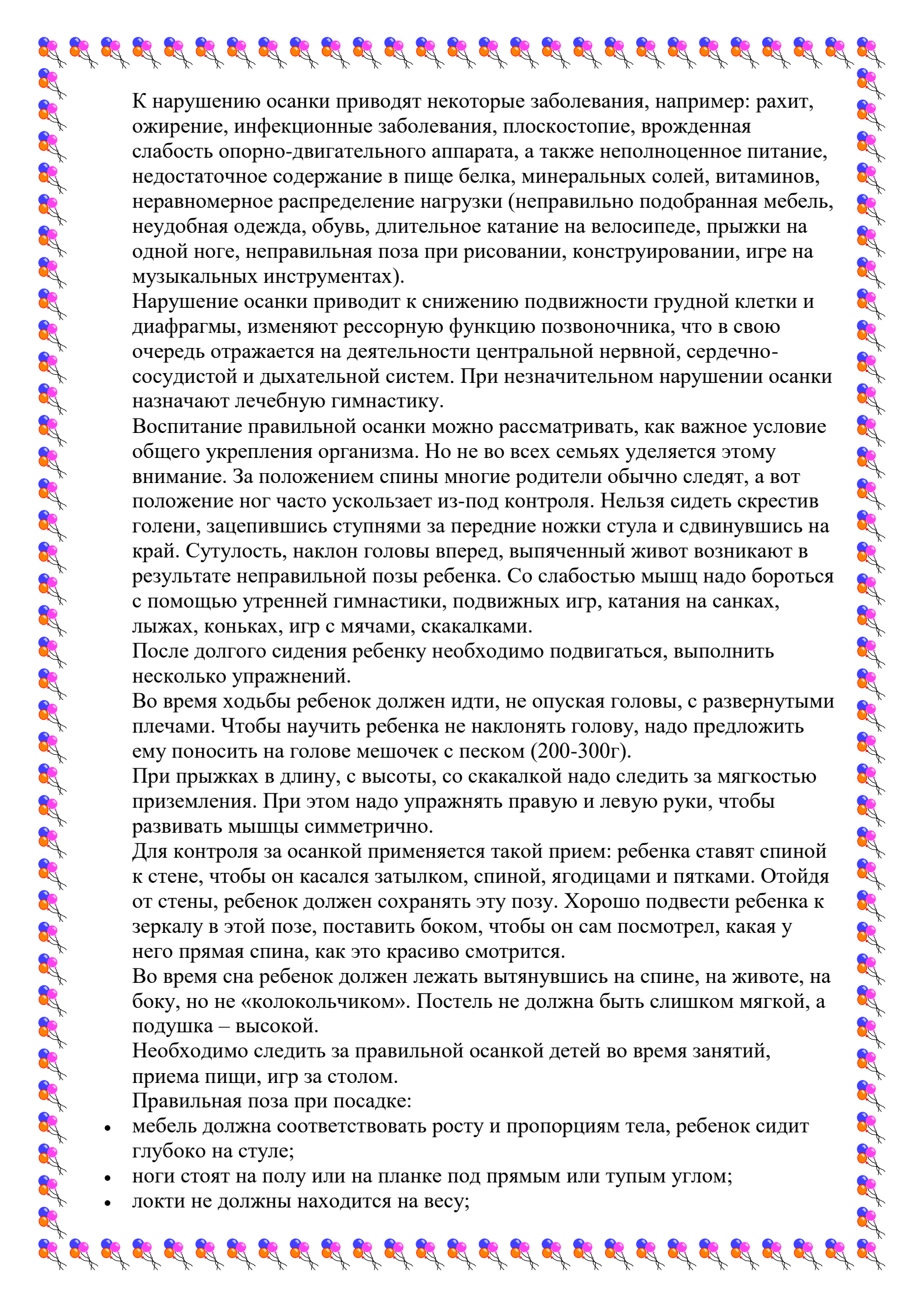
Что такое осанка?

Осанка – это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и стройной, способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма.

По мере роста ребенка необходимо тщательно следить за тем, чтобы ребенок правильно ходил, сидел, двигался. Родителям следует помнить, что значительно легче предупредить нарушения осанки в дошкольном возрасте, чем исправлять эти нарушения у школьников.

При правильной осанке естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

При нарушении осанки происходит изменение костного скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения.



К нарушению осанки приводят некоторые заболевания, например: рахит, ожирение, инфекционные заболевания, плоскостопие, врожденная слабость опорно-двигательного аппарата, а также неполноценное питание, недостаточное содержание в пище белка, минеральных солей, витаминов, неравномерное распределение нагрузки (неправильно подобранная мебель, неудобная одежда, обувь, длительное катание на велосипеде, прыжки на одной ноге, неправильная поза при рисовании, конструировании, игре на музыкальных инструментах).

Нарушение осанки приводит к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменяют рессорную функцию позвоночника, что в свою очередь отражается на деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При незначительном нарушении осанки назначают лечебную гимнастику.

Воспитание правильной осанки можно рассматривать, как важное условие общего укрепления организма. Но не во всех семьях уделяется этому внимание. За положением спины многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает из-под контроля. Нельзя сидеть скрестив голени, зацепившись ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот возникают в результате неправильной позы ребенка. Со слабостью мышц надо бороться с помощью утренней гимнастики, подвижных игр, катания на санках, лыжах, коньках, игр с мячами, скакалками.

После долгого сидения ребенку необходимо подвигаться, выполнить несколько упражнений.

Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы научить ребенка не наклонять голову, надо предложить ему поносить на голове мешочек с песком (200-300г).

При прыжках в длину, с высоты, со скакалкой надо следить за мягкостью приземления. При этом надо упражнять правую и левую руки, чтобы развивать мышцы симметрично.

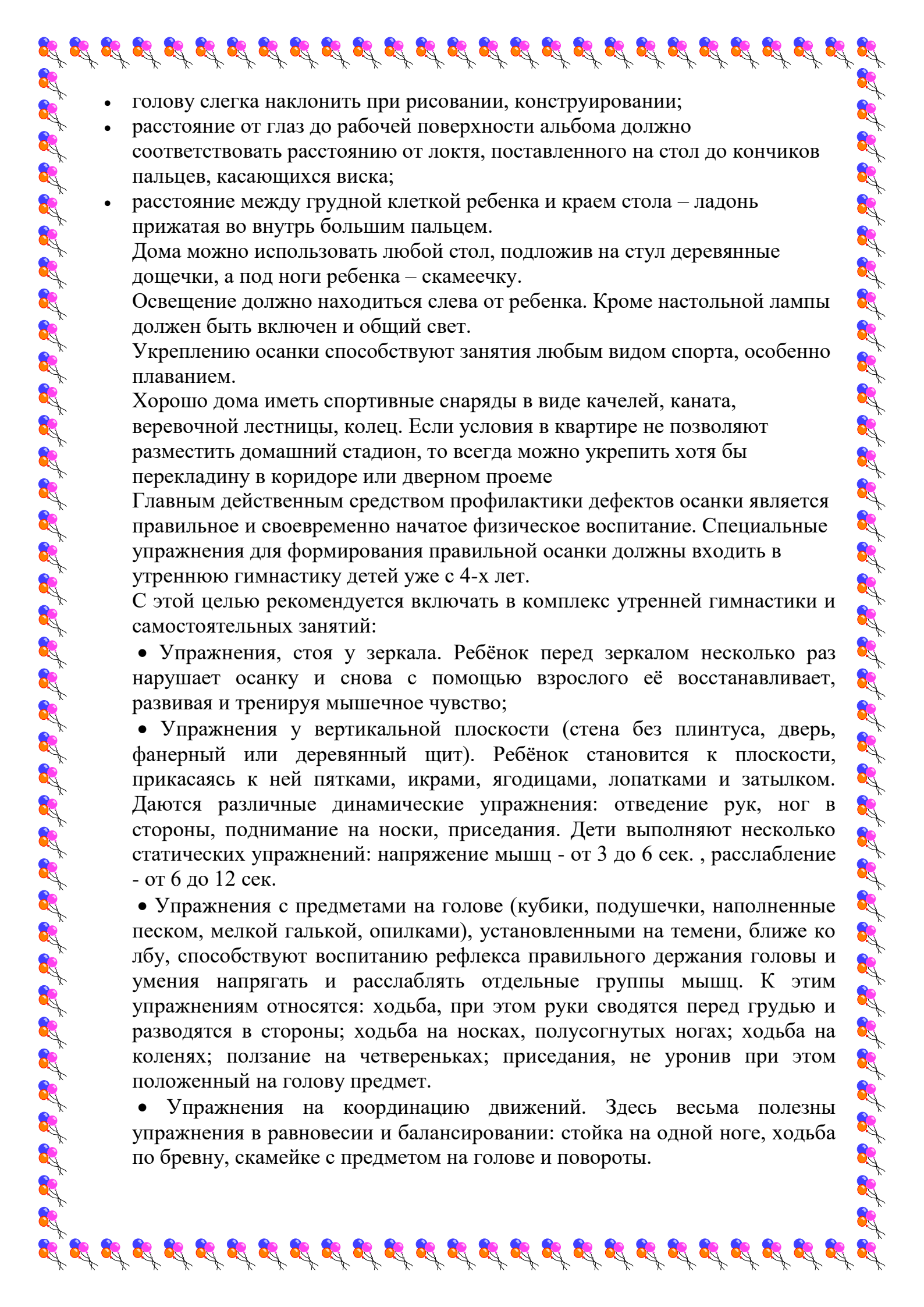
Для контроля за осанкой применяется такой прием: ребенка ставят спиной к стене, чтобы он касался затылком, спиной, ягодицами и пятками. Отойдя от стены, ребенок должен сохранять эту позу. Хорошо подвести ребенка к зеркалу в этой позе, поставить боком, чтобы он сам посмотрел, какая у него прямая спина, как это красиво смотрится.

Во время сна ребенок должен лежать вытянувшись на спине, на животе, на боку, но не «колокольчиком». Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка – высокой.

Необходимо следить за правильной осанкой детей во время занятий, приема пищи, игр за столом.

Правильная поза при посадке:

- мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела, ребенок сидит глубоко на стуле;
- ноги стоят на полу или на планке под прямым или тупым углом;
- локти не должны находиться на весу;

- 
- голову слегка наклонить при рисовании, конструировании;
 - расстояние от глаз до рабочей поверхности альбома должно соответствовать расстоянию от локтя, поставленного на стол до кончиков пальцев, касающихся виска;
 - расстояние между грудной клеткой ребенка и краем стола – ладонь прижатая во внутрь большим пальцем.

Дома можно использовать любой стол, подложив на стул деревянные дощечки, а под ноги ребенка – скамеечку.

Освещение должно находиться слева от ребенка. Кроме настольной лампы должен быть включен и общий свет.

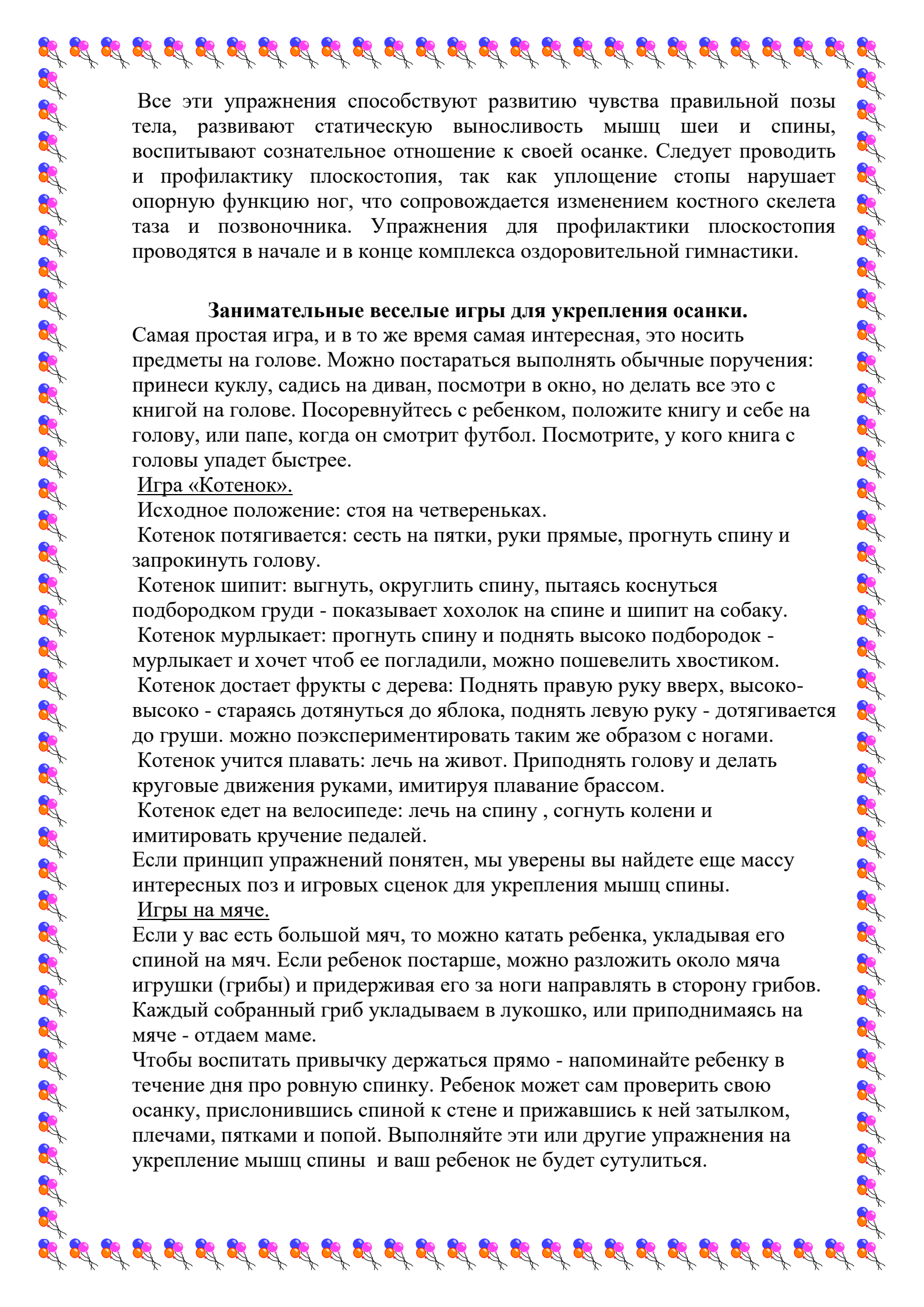
Укреплению осанки способствуют занятия любым видом спорта, особенно плаванием.

Хорошо дома иметь спортивные снаряды в виде качелей, каната, веревочной лестницы, колец. Если условия в квартире не позволяют разместить домашний стадион, то всегда можно укрепить хотя бы перекладину в коридоре или дверном проеме

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременное начатое физическое воспитание. Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет.

С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
- Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек. , расслабление - от 6 до 12 сек.
- Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.



Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Занимательные веселые игры для укрепления осанки.

Самая простая игра, и в то же время самая интересная, это носить предметы на голове. Можно постараться выполнять обычные поручения: принеси куклу, садись на диван, посмотри в окно, но делать все это с книгой на голове. Посоревнуйтесь с ребенком, положите книгу и себе на голову, или папе, когда он смотрит футбол. Посмотрите, у кого книга с головы упадет быстрее.

Игра «Котенок».

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.

Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаться коснуться подбородком груди - показывает хохолок на спине и шипит на собаку.

Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок - мурлыкает и хочет чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком.

Котенок достает фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко-высоко - стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку - дотягивается до груши. можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.

Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.

Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Если принцип упражнений понятен, мы уверены вы найдете еще массу интересных поз и игровых сценок для укрепления мышц спины.

Игры на мяче.

Если у вас есть большой мяч, то можно катать ребенка, укладывая его спиной на мяч. Если ребенок постарше, можно разложить около мяча игрушки (грибы) и придерживая его за ноги направлять в сторону грибов. Каждый собранный гриб укладываем в лукошко, или приподнимаясь на мяче - отдаем маме.

Чтобы воспитать привычку держаться прямо - напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку. Ребенок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене и прижавшись к ней затылком, плечами, пятками и попой. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины и ваш ребенок не будет сутулиться.

Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:

«КРЫЛЫШКИ»

«Крылышки» свои держу!

Вам, ребята, так скажу:

Вы попробуйте друзья,

Удержаться так, как я!

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс,

руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2 раза.

«САМОЛЁТ»

Руки в стороны и вот,

Мы летим как самолет.

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

«ПРОГНИСЬ!»

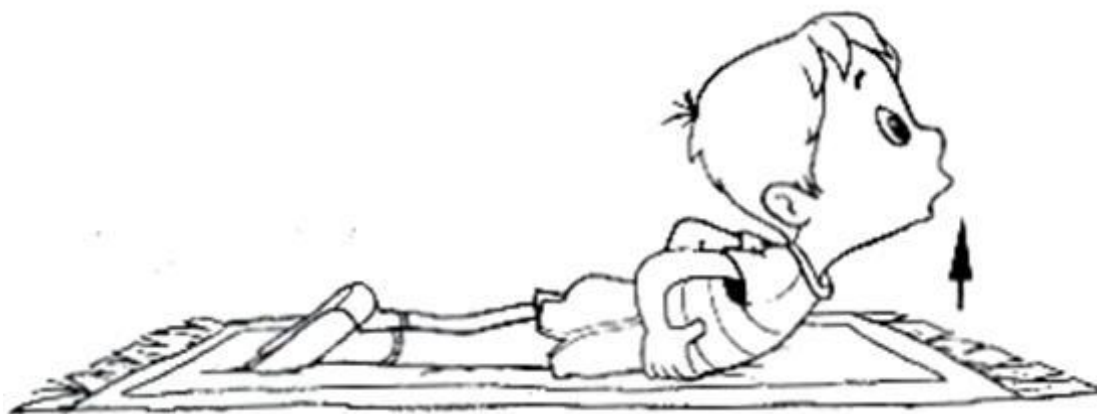
Руки на поясе, спинкой прогнусь,

Сколько надо задержусь.

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе.

Задержаться в этом положении на счет

2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



«ОКОШКО»

Сделаю окошечко

И посмотрю немножечко.

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки

вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6,

вернуться в и.п.

Рекомендуемые упражнения при нарушении осанки.

1. Проверка осанки у шведской стенки или у стены без плинтуса – прижаться затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками.
2. Сделать шаг от стены и закрепить спинку, точно также, как у стены: - подняли руки вверх и отвели ногу назад на носок, посмотрели на руки, приняли исходное положение (повторить 5-7 раз).
3. И.п.: руки на пояс, пятки вместе, носки врозь, - приседания с прямой спиной, руки вперед.
4. Ходьба по залу, следить за осанкой.
5. Правую руку вверх, левую вниз, рывки руками.
6. «Цапля» руки на пояс, высокое поднятие колена.
7. Ходьба по залу на носочках, руки в замок, поднять вверх и вывернуть. Ходьба на пятках, руки на поясе.
8. И.п.: лежа на полу, на животе, руки под подбородком, пятки вместе, поднять правую ногу, затем левую.
9. То же, только поднять обе ноги вместе, руки вытянуть вперед.
10. И.п.: то же, но руки вытянуть вперед, - поднимаем правую руку и левую ногу одновременно и наоборот.
11. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, руки вверх – вдох, вниз – выдох.
12. «Пистолетик» – руки вдоль туловища, лодыжки вниз, правая нога вверх, левая нога согнута к колену правой ноги, затем наоборот.
13. «Полумостик» – руки вдоль туловища, ноги согнуть и поставить на стопы (повторить 5-7 раз).
14. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть по-турецки, затем опять лечь.
15. Лечь на живот, руки под подбородок, ноги работают как в воде, дыхание произвол («кролем»).
16. Поплыли брассом, работают руки и ноги.
17. Проверка осанки, руки под подбородком, пятки вместе, дыхание произвольное.
18. Взяли палочку и положили на лопатки, приподняли плечевой пояс, голову повыше (повторить 5-7 раз).
19. Лежа на спине, руки за голову, «Велосипед» (медленно).
20. Диафрагмальное дыхание, ноги согнуть и поставить на стопы, одна рука лежит на животе, другая на груди. При вдохе надувается живот и при этом же сдувается.
21. Горизонтальные ножницы – приподнять ноги невысоко и скрестные движения ногами.
22. Лежа на спине, руки вверх – вдох, вниз руки – выдох.
23. Повернулись на живот, руки под подбородок – проверка осанки.
24. Проверка осанки у шведской стенки.
25. Ходьба по залу, руки вверх – вдох, вниз – выдох.
26. Махи рук в правую и левую сторону, с закручиванием корпуса.

