

Консультация для родителей

« Как выработать правильную осанку у дошкольников»

Рахимова Т.Н.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно - суставной и нервно – мышечной системы, а также внешней среды – питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничение подвижности легких, а следовательно, и газовый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем, не во всех семьях уделяется этому должное внимание взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Сутулость, наклон головы вперед, выпеченный живот чаще всего возникает в результате неправильной обстановки, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться, в первую очередь, общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки).

Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему

поносить на голове мешочек с песком (200-300 грамм). Бег должен быть не принужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы «маятник» качался равномерно. При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать голову; добиваться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть. В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движения. Все это способствует формированию правильной осанки.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и позвоночника

Каждое упражнение выполняется 4-5 раз, затем количество повторений постепенно увеличивается до 10-12 раз. Заниматься нужно 3-4 раза в день за час и спустя 40-60 минут после еды в любое время, но не позже 19.00 часов.

Все упражнения выполняются в спокойном темпе. Дыхание произвольное, равномерное. Перед началом и после окончания упражнений - ходьба 1-2 минуты.

1.И.п. – лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.

2.И.п. – то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.

3.И.п. – лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.

4.И.п. - то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

5.И.п. – лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая на поясе. Удерживать тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же на левом боку.

6.И.п. – лежа на спине, руки за головой. Поднимать любые ноги вверх.

7.И.п. – то же. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины и головы.

8.И.п. – лежа на спине выполнять упражнение «Велосипед».

9.И.п. – сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.

10.И.п. – стоя, стопы расставлены параллельно на ширину ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.

11.И.п. – стоя. Полуприседания и приседания на носках. Руки в стороны, вверх, вперед.

12.И.п. – лежа на спине. Горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами (упражнение «Ножницы»).