

Нарушение осанки. Как помочь ребёнку?

Правильная, красивая осанка – один из показателей здоровья.

Общее укрепление мышц туловища, костно-связочного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, влияет на формирование правильной осанки.

Если в дошкольном возрасте мышцы туловища, удерживающие позвоночник в правильном положении, недостаточно будут укреплены, то ребёнок окажется неготовым к предстоящим нагрузкам в школе.

Поэтому, на физкультурных занятиях я уделяю большое внимание формированию навыка правильной осанки у детей. Это длительный процесс, требующий от детей осознанного отношения и активного участия. Поэтому на занятиях, сначала многократно объясняю и показываю детям, что такое правильная осанка и какие упражнения необходимо делать для её поддержания. А потом уже контролирую чёткость и правильность выполнения упражнений детьми.

Работа по профилактике нарушения осанки, в нашем детском саду, ведётся ежедневно инструктором по физической культуре, воспитателями, инструктором по плаванию и музыкальным руководителем.

Но, важно помнить, что на формирование правильной осанки у детей **ОГРОМНОЕ** влияние оказываете Вы – родители!
Без Вас, нам не справиться...



- С 3 - 4 лет приучайте ребёнка выполнять небольшие разминки между занятиями за столом, играми в телефон, компьютер. Например, такие упражнения как, ходьба по комнате с выполнением нескольких наклонов, потягиваний или танец вместе с Вами под весёлую музыку.

- Каждое субботнее и воскресное утро начинайте с бодрящей семейной зарядки! Зарядка поможет проснуться, зарядит всех положительной энергией и поможет в укреплении мышц спины, как детской, так и взрослой!

Рекомендации родителям для проведения укрепляющей утренней зарядки:

1. Зарядку необходимо проводить в первой половине дня.
2. Длительность одного занятия не более 30 мин для детей 6–7 лет; не более 25 минут для детей 5-6 лет; не более 20 минут для детей 4-5 лет; не более 15 минут для детей 3- 4 лет.
3. Движения должны быть осторожными и плавными — никаких рывков и ускоренного темпа!
4. Необходимо уделять большое внимание сохранению правильной осанки во время выполнения упражнений (спина ровная, плечи расправлены, подбородок чуть приподнят).
5. До начала занятий ребёнка нужно предупредить о необходимости сообщать Вам, о боли или дискомфорте, если они возникнут.
6. Во время выполнения упражнений необходимо обратить внимание на дыхание, запрещено его задерживать. На выдохе всегда выполняются элементы упражнений, требующие физического усилия.
7. Для получения эффекта важна системность и регулярность. Нельзя пропускать занятия без серьёзной причины (например, плохое самочувствие, болезнь).

Уважаемые родители,

ПРЕВРАТИТЕ обычное субботнее и воскресное УТРО

в БОДРОЕ и ВЕСЁЛОЕ начало ДНЯ

с помощью укрепляющей утренней зарядки:



Комплекс упражнений для занятий с детьми 3 - 4 лет:

1. **Исходное положение** – стоя, ноги на расстоянии ширины ступни, руки опущены вдоль туловища. На счёт 1-поднять руки вверх, 2-подняться на носки и потянуться вверх, 3-встать на полную стопу, 4-опустить руки. *Повторить 5 раз.*
2. **И. п.** – стоя, ноги на расстоянии ширины ступни, руки на поясе. На счёт 1-наклон вправо (влево), 2-выпрямиться, 3-влево, 4-выпрямиться. *Повторить по 3 раза.*
3. **И. п.** – сидя на полу, ноги на расстоянии ширины плеч, руки в упоре сзади, спина прямая. На счёт 1-поднять правую ногу, 2-опустить ногу на пол, 3-поднять левую ногу, 4-опустить ногу на пол. *Повторить по 3 раза.*
4. **И. п.** – стоя, ноги на расстоянии ширины ступни, руки опущены вдоль туловища. Ходьба на месте с высоким подниманием колен под счёт 1-8.
5. **И. п.** – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте. *Повторить 3 раза в чередовании с упражнением № 4.*
6. **Дыхательное упражнение «Ветер, ветерок»** - вдох носом, выдох через рот на ладони рук. Нужно почувствовать струю воздуха ладонями. *Повторить 3 раза.*
7. **Упражнение «Вырастем большими»** - встать на носки, вытянуть руки вверх и походить по комнате.

Комплекс упражнений для занятий с детьми 4 - 5 лет:

1. **Исходное положение** - стойка ноги на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. На счёт 1-руки в стороны, 2- руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой, 3-руки в стороны, 4-руки на пояс. ***Повторить 6 раз.***

2. **И. п.** - стойка ноги на расстоянии ширины ступни, руки за головой. На счёт 1-поворот корпуса тела вправо и отвести правую руку в сторону, ноги стоят неподвижно; 2-встать прямо, руку за голову; 3-поворот корпуса тела влево и отвести левую руку в сторону, ноги стоят неподвижно; 4-встать прямо, руку за голову. ***Повторить по 3 раза.***

3. **И. п.** - стойка ноги на расстоянии ширины плеч, руки на пояс. На счёт 1-руки в стороны, 2-наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 3-выпрямиться, руки в стороны, 4-руки на пояс. ***Повторить 6 раз.***

4. **И. п.** - стойка ноги на расстоянии ширины ступни, руки вдоль туловища. На счёт 1-руки в стороны, 2-присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; 3-подняться, руки в стороны; 4-руки вдоль туловища.

Повторить 6 раз.

5. **И. п.** - стоя, ноги на расстоянии ширины ступни, руки опущены вдоль туловища. Ходьба на месте с высоким подниманием колен под счёт 1-8.

6. **И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в правую (левую) сторону.

Повторить по 2 раза в чередовании с упражнением № 5.

7. **Дыхательное упражнение «Ветер, ветерок».** Вдох носом, выдох через рот на ладони рук. Нужно почувствовать струю воздуха ладонями.

Повторить 3 раза.

8. **Упражнение «Вырастем большими»** - встать на носки, вытянуть руки вверх и походить по комнате.

**Комплекс упражнений с маленьким мячом для занятий
с детьми 5-6 лет:**

1. **Исходное положение:** стоя, ноги на расстоянии ширины ступни, мяч в правой руке, руки опущены вниз. На счёт 1 - руки в стороны; 2 - руки вперед и переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 – руки вниз.

Повторить 7 раз.

2. **И. п.:** стоя, ноги на расстоянии ширины ступни, мяч в правой руке. На счёт 1 - наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 - выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой. **Повторить 6 раз.**

3. **И. п.:** стоя, ноги на расстоянии ширины ступни, мяч в правой руке внизу. 1 - присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - встать, вернуться в исходное положение. **Повторить 7 раз.**

4. **И. п.:** сидя по-турецки, спина прямая, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг туловища (начинаем прокатывание правой рукой в правую сторону, за спиной мяч перехватить левой рукой и выкатить перед собой). То же левой рукой в левую сторону. **Повторить по 4 раза.**

5. **И. п.:** стоя, ноги на расстоянии ширины ступни, руки опущены вдоль туловища, мяч в правой руке. Ходьба на месте с высоким подниманием колен под счёт 1-8.

6. **И. п.:** стоя, ноги на расстоянии ширины ступни, руки опущены вдоль туловища, мяч в правой руке. Прыжки под счет 1-8: ноги врозь, ноги скрестно. **Повторить 4 раза в чередовании с упражнением № 5.**

7. **Дыхательное упражнение «Молодцы!»:** сделать медленный вдох носом и поднять руки в стороны до уровня плеч, затем делаем выдох. На выдохе произносим слогами слово «Мо-лод-цы!» и на каждый слог постепенно опускаем руки вниз. **Повторить 3 раза.**

8. **Упражнение «Растём!»:** встать на носки, вытянуть руки вверх и походить по комнате.

**Комплекс упражнений с малым мячом для занятий
с детьми 6-7 лет:**

1. Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, руки вниз. На счёт 1-руки через стороны поднять вверх, 2-подняться на носки и переложить мяч в левую руку, 3-опуститься на всю стопу, руки отвести в стороны (мяч в левой руке), 4-опустить руки вниз. **Повторить 8 раз.**

2. И. п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч держим обеими руками, руки вниз. На счёт 1-поворот туловища вправо, прямые руки с мячом вперёд перед собой, 2-поворот туловища прямо, руки вниз, 3- поворот туловища влево, прямые руки с мячом вперёд перед собой, 4- поворот туловища прямо, руки вниз. **Повторить по 4 раза в каждую сторону.**

3. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, спина прямая. Мяч рядом на полу, упражнение выполняется без мяча. На счёт 1-согнуть ноги в коленях, обхватить их руками и лбом коснуться колен. 2- принимаем и. п. **Повторить 8 раз.**

4. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке, руки в упоре сзади, спина прямая. 1-поднять правую прямую ногу, переложить под ней мяч в левую руку. 2-опустить ногу, руки в упор сзади, 3-поднять левую прямую ногу, переложить под ней мяч в правую руку, 4-опустить ногу, руки в упор сзади. **Повторить 8 раз.**

5. И. п.: сидя по-турецки, спина прямая, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг туловища (начинаем прокатывание правой рукой в правую сторону, за спиной мяч перехватить левой рукой и выкатить перед собой). То же левой рукой в левую сторону. **Повторить по 4 раза.**

6. И. п.: стоя, ноги на расстоянии ширины ступни, руки опущены вдоль туловища, мяч в правой руке. Ходьба на месте с высоким подниманием колен под счёт 1-8.

7. И. п. – стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. На счёт 1-8 – прыжки «нога вперед – нога назад», 9-16 – ходьба на месте. **Повторить 2 раза.**

8. Дыхательное упражнение «Послушай свое сердце». И. п.: ладони приложить к груди в области сердца. На счёт 1-4 – медленный вдох через нос, 5-8 – задерживаем дыхание и прислушиваемся к биению своего сердца, 9-12 – плавный выдох через нос. **Повторить 2 раза.**

9. Упражнение «Растём!»: встать на носки, вытянуть руки вверх и походить по комнате.