

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- 1. При сидении за столом приучать ребенка опираться о спинку стула спиной в месте ее изгиба. Обращать внимание на то, чтобы малыш старался сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.**
- 2. Не допускать длительных статических нагрузок на детей, максимально использовать возможность смены деятельности, устраивать динамические паузы, физкультминутки.**
- 3. Формировать у дошкольников ощущения нормальной осанки посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.**
- 4. Формировать элементарные знания по профилактике нарушений осанки: нельзя сидеть перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола; перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо; поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину и др.**



Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. 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.

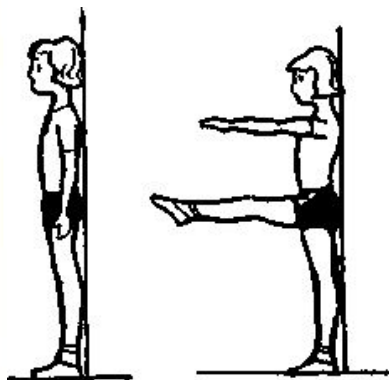
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

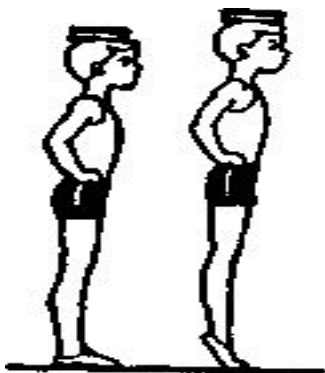


Упереться в пол согнутыми руками.
Разгибая руки и не отрывая бедер от
пола, запрокинуть голову назад,
максимально прогнуться, держаться
так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной.
Поднять голову, плечи и ноги;
прогнуться, вернуться в и. п.

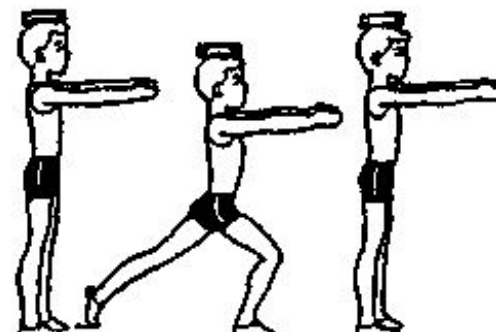


С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ

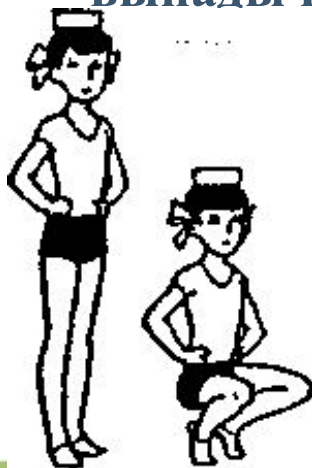


Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



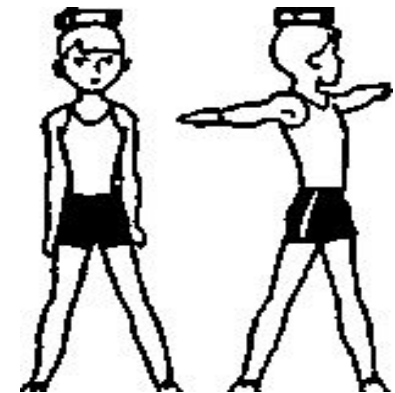
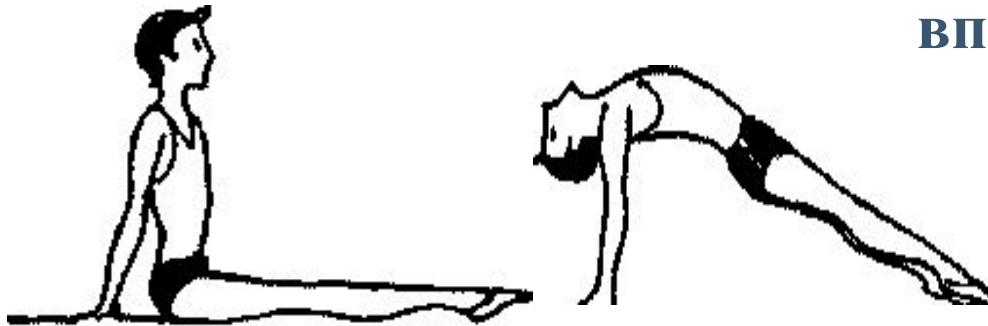
Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.





Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено

Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

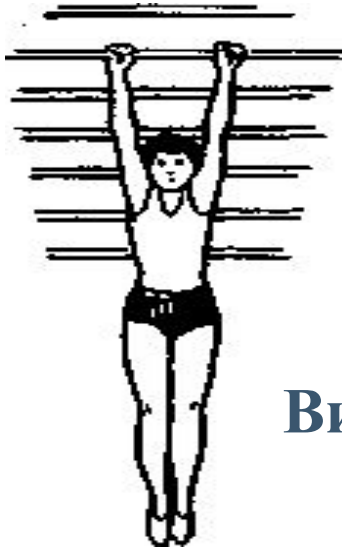


В ВИСЕ

Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»)



Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе



Вис на гимнастической стенке или перекладине

