

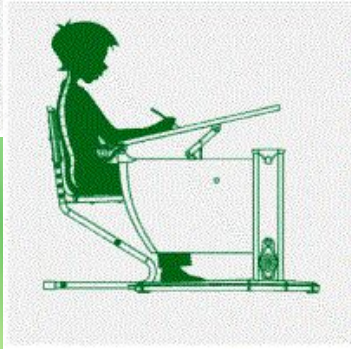
Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад «МАЯЧОК»
комбинированного вида
Детский сад № 170
комбинированного вида

«Следим за осанкой детей»

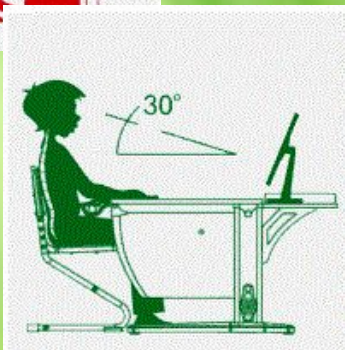
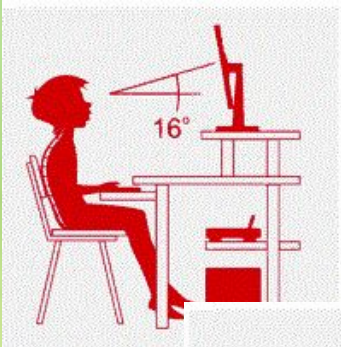


Материал подготовила:
Новицкая А.В., воспитатель I
квалификационной категории.
Источники: Безрукова Е. В.
Сколиоз и плоскостопие. Как
с ними бороться //
Дошкольная педагогика. -
2007. - N 1. - С. 4-7.

Нижний Тагил
2016



Рабочее место ребенка



Осанка - умение человека держать своё тело в различных положениях.

Правильная осанка - это когда туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены.

Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку. Особенно полезны для выработки хорошей осанки плавание, гребля, гимнастика, волейбол, баскетбол.



Упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки

1. Принять правильную осанку у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку у стены. Закрывать глаза, отойти от стены на один-два шага.
3. Принять правильную осанку у стены. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один-два шага, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку у стены. Можно выполнить с закрытыми глазами.
5. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3-5 с. Возвратиться в исходное положение.
6. То же упражнение, но без стены.

7. Принять правильную осанку у стены. Выполнение различных движений руками (руки вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперед).
8. Принять правильную осанку у стены. Наклоны вперед на 45° , ноги и поясничная область прижаты к стене.
9. Принять правильную осанку у стены, руки к плечам. Выполнение наклонов вправо, влево, не отрывая спины от стены.
10. Принять правильную осанку у стены, руки на пояс. Различные движения ногами, не отрывая спины от стены.
11. Принять правильную осанку у стены. Передвижение приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.
12. Принять правильную осанку у стены. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Исходное положение - вдох.
13. Расслабиться, опустить голову. Вернуться в исходное положение.