



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ/ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

**Подготовила:
Инструктор по ФИЗО
Морина Элина Витальевна**



ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?

Правильная осанка – привычная поза непринужденно сидящего человека, когда он способен без напряжения держать туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника. Для правильной осанки важны сильные мышцы спины, гибкость позвоночника и суставов.

Сильные, упругие мышцы помогают сохранить нормальное расположение внутренних органов, а значит, и их здоровое функционирование в течение долгого времени.



ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ:

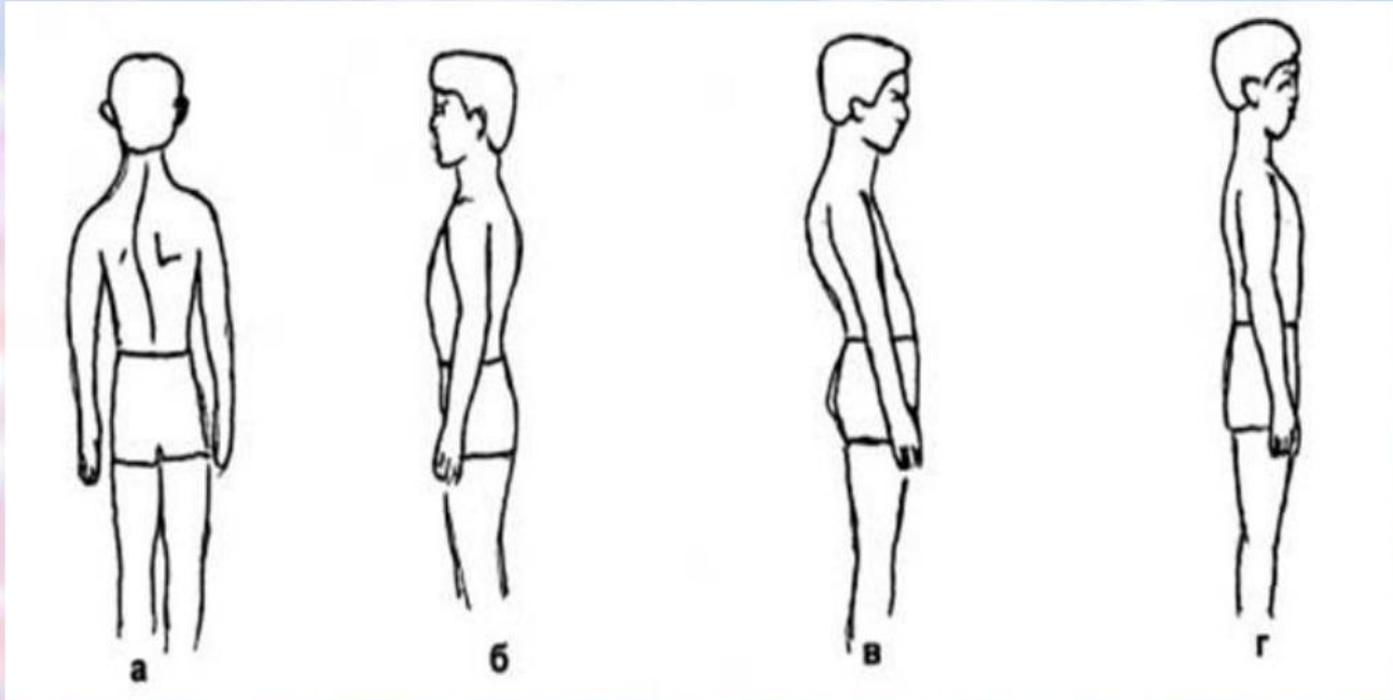
К основным причинам нарушения осанки специалисты относят:

- наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;
- врожденные пороки и родовые травмы;
- перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;
- неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна;
- нерациональное питание;
- недостаточное понимание и учет педагогами и родителями возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при интенсивных занятиях спортом;
- гипокинезия – недостаток физической активности;
- подавленное состояние психики.



Виды нарушений осанки

Сколиоз (искривление позвоночника в левую или правую сторону),
сутулость, впалая грудь



Типичные виды нарушения осанки: а - сколиоз, б - лордоз, в - кифоз, г - правильная осанка



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.

2. Необходимо, чтобы мебель соответствовала росту ребёнка.

3. Во время различных занятий и игр следует обеспечить хорошую освещенность.

4. В повседневной жизни необходимо контролировать позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятии с игрушками, езде на велосипеде, чтении и рисовании, напоминая ребенку о правильном положении тела и отдельных его звеньев.

5. Строгое соблюдение режима питания и сна. Правильное чередование умственных занятий с двигательной деятельностью.

6. Приучать ребенка к занятиям физкультурой и спортом. Совершать семейные прогулки и поездки на воздухе.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Исходное положение: основная стойка – палка внизу, ноги на ширине ступни. 1- палку вверх; 2 – повернуться влево/вправо; 3 - повернуться вперед, 4 – исходное положение.

2. Исходное положение: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1-3 плавными движениями поднимать палку назад вверх, 4 – исходное положение. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые.





Упражнение «Потягушечки»

На вдохе поднимаем
руки вверх через
стороны, тянемся за
руками вверх. Через
пару секунд на
выдохе опускаем
руки вниз.
Повторяем три раза.





Упражнение «Лодочка»

Исходное положение:
лежа на животе.
Одновременно
поднимаем вверх
голову и вытягиваем
вперед руки. Либо
взять
гимнастическую
палку, поднимаясь
наверх хорошо
прогнуться.



Упражнение «Цапля»

На полу
раскладываются не
очень высокие
препятствия
(например, кубики).
Ребенок переступает
через препятствия,
ровно держа спину.



КРАСИВАЯ ОСАНКА – ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

