

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Головчинская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов» дошкольные группы

Консультация для родителей

Правильная осанка - основа здоровья.

Инструктор по физической культуре

Е.Н. Моховенко

2018г.

Правильная осанка - основа здоровья.

Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Чем раньше родители задумаются об этом – тем лучше.

С приходом холодной и долгой зимы наши детки большую часть времени проводят в помещениях, где недостаточно места для веселой беготни и спортивных игр. Малыши занимаются, рисуют, лепят, как правило, сидя. А ведь долгое и тем более неправильное сидение ребенка может привести к искривлению позвоночника. Чем же помочь нашим малышам?

Взрослым нужно следить, чтобы ребенок не горбился во время занятий и не сидел слишком долго (особенно это касается карапузов, которые не посещают детский сад). Например, после раскрашивания картинок лучше предложить крохе какое-нибудь подвижное занятие – помочь убрать посуду со стола или красиво расставить игрушки на полке.

Побеседуйте с ребенком о том, для чего нужно учиться сидеть и стоять не сутулясь. Расскажите, что еще в старину на Руси добрым молодцем называли такого мужчину, который был строен, подтянут, ходил с прямой спиной и гордо поднятой головой. Про таких говорили – статный человек или осанистый. Не изменилось отношение к людям с красивой осанкой и сегодня. Как правило, они уверены в себе и имеют хорошее здоровье. Обратите внимание малыша на осанку положительных сказочных персонажей (Иван Царевич, Василиса Прекрасная и т.д.), известных людей – спортсменов, артистов, танцоров. В качестве антипримера можно вспомнить ту же Бабу Ягу, которая на всех книжных иллюстрациях изображается сторбленной.

Обратитесь к детскому анатомическому атласу и покажите малышу на картинках, как устроен человеческий скелет, что происходит с позвоночником при искривлении, какие внутренние органы будут зажаты, если сутулиться.

Не обойтись без гимнастики. Если вы с ребенком заранее побеседовали о необходимости укреплять позвоночник, кроха уже не будет считать зарядку бесполезным занятием. Но чтобы малыш в это время не заскучал, постарайтесь использовать простые игровые приемы. Упражнений, которые помогают улучшить осанку, очень много.

Чтобы оздоровительные упражнения были эффективны, то есть могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать и выполнять их надо правильно. Для занятия выбирают по 1-2 упражнения для укрепления различных мышечных групп (плечевого пояса, спины, груди, живота, нижних конечностей). Низкое исходное положение (лежа, сидя, стоя на четвереньках) способствует сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб. Для формирования навыка правильной осанки рекомендуется тренировать выпрямленное положение, прижавшись спиной к полу или стене. При этом сохраняется правильное положение

головы, спины, таза, стоп. Мышечные ощущения при правильном положении тела ребенок должен почувствовать и запомнить. Формирование осанки – процесс продолжительный, требующий систематических занятий. Заниматься лучше ежедневно по 15-20 минут с детьми 3-5 лет и по 20-30 минут с детьми 5-7 лет. Перед каждым занятием необходимо выполнить несколько подготовительных общеразвивающих упражнений.

Примерный комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета

- 1. «Крылышки».** И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2 раза.
- 2. «Кулачки».** И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперед. Сжимать и разжимать кулаки на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.
- 3. «Достань колена».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки ног на себя, согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками, коснуться лбом колена, вернуться в и.п. То же другой ногой (2-4 раза).
- 4. «Ножницы».** И.п. – полулежа на спине, опираясь на предплечья сзади. Согнуть ноги, выпрямить их на весу и выполнять скрестные движения прямыми ногами на счет 2-4-6-8, согнуть и опустить ноги. Повторить 2-4 раза.
- 5. «Поочередное поднимание ног».** И.п. – лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук. Поднимать ноги поочередно, не отрывая туловища от пола (4-6 раз каждой ногой).
- 6. «Лодочка».** И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног – «лодочка», задержаться в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка — это непринужденное взаиморасположение частей тела человека при стоянии, сидении и передвижениях. При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику. Плечи на одном уровне. Физиологические прогибы позвоночника умеренно выражены и соответствуют норме.



Правильная поза в положении стоя.

Стой прямо, развернув плечи, подравняв живот, опираясь одновременно на обе ноги. При длительном стоянии менять позу можно, переминаясь с ноги на ногу на месте или делая несколько шагов в разных направлениях.



Правильная поза при ходьбе.

При ходьбе голову держи прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом. Начиная движение от бедра, а не от колен. При ходьбе шаг не должен быть мелким или очень широким.



Правильная поза в положении сидя.

Сиди прямо, без напряжения. Спина ровная, голова немного наклонена вперед, обе руки лежат свободно, лучше с опорой. Можно опереться на спинку стула. Ступни упираются в пол.



Принятие правильной осанки. Положение плеч.
Подними плечи как можно выше, отведи их назад и опусти.

Принятие правильной осанки. Положение груди.
Встань прямо, глубоко вдохни, выдохни и расслабься. Живот при этом слегка втянут.