

## Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка. Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

### Памятка для родителей

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.

Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемое сколиозом. Это означает, что позвоночник у них изогнут в виде зигзага. Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно, изо дня в день, в течение двух

лет выполнять специальные гимнастические упражнения. В других, более тяжелых случаях, сколиоз гимнастикой не исправишь, и больному назначают ношение специального корсета или помещают его тело в гипс на несколько месяцев. Если все эти методы не позволяют исправить искривление позвоночника, приходится прибегнуть к операции. Поэтому так важно заниматься гимнастикой, танцами и спортом. Это поможет вам не только сохранить правильную осанку, но и избавиться от многих других заболеваний.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение.
3. Принять правильную осанку у стены, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба, медленно встать в исходное положение.

Упражнения с гимнастическими палками для формирования правильной осанки (выполнять можно совместно с детьми).

1. Исходное положение: встать на палку серединой стопы. Перекаты на носки и на пятки (3 по 10 раз).
2. Исходное положение: встать на палку серединой стопы. Ходьба по палке приставным шагом влево-вправо, вариант – держась пальцами ног за палку (8 раз).
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклонить корпус вперед, прогнуть спину параллельно полу, 2 – вернуться в исходное положение. (6 раз).
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклонить корпус вперед, прогнуть спину параллельно полу, 2 – вернуться в исходное положение.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поднять палку вверх, 2 – опустить на лопатки, 3 – поднять палку вверх, 4 – исходное положение (8 раз).

6. Исходное положение: стоя на четвереньках. 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – опустить, 3-4 – поднять левую руку и правую ногу (8 раз).

7. Исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка на лопатках. 1-2-3 – приседания, 4-5-6 – исходное положение (6 раз).

8. Исходное положение: основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку вверх, отставить левую ногу назад на носок, 2 – вернуться в исходное положение, 3-4 – тоже другой ногой (8 раз).

#### Гимнастика для позвоночника

(выполнять можно совместно с детьми) .

1. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Левая рука и правая нога одновременно движутся в противоположных направлениях. Полное расслабление. (Выполняется 4 раза).

2. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. Правая рука и левая нога одновременно двигаются в противоположных направлениях. Полное расслабление. (Выполняется 4 раза).

3. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты.

Ноги сгибаем так, чтобы стопы плотно прилегали одна к другой. Руки закладываем под голову. В этом положении начинаем «ёрзать», изгибая туловище то в одну, то в другую сторону (10 раз). Подражайте рыбке, плывущей в хрустальной воде теплого озера.

4. Исходное положение: лежа на животе, ноги и руки вместе, вытянуты. «Упражнение «Змея». Ладони рук на полу под плечами. Голова упирается на подбородок. Медленно прогибаемся так, чтобы увидеть потолок. Изгибаем позвоночник, а руки не работают. Застыли в этом положении 10-15 секунд и медленно, медленно, подбородком вперед, опускаемся. Полнейшее расслабление ... Пауза приблизительно равна по времени упражнению и может быть даже дольше (4 раза).

5. Упражнение «Кошечка», знакомое многим с детства. Встаем на четвереньки и воображаем, что мы кошечки, и подлезаем под забор. Руки сгибаем в локтях, грудь приближается к полу, позвоночник изгибается и движется под неведомой преградой вперед. Под «забор» пролез таз, руки выпрямились, голова запрокинута на спину, застыв смотрим на потолок 3-10 секунд. Затем медленно проделываем все в обратной последовательности: сначала под «забором» пролезает таз, потом прогнутая спина и, наконец, голова. Выпрямляя руки, выгибаем спину, как рассердившаяся кошечка, дугой. Упражнение повторяем 6-10 раз.

#### Упражнения для мышц брюшного пресса

(выполнять можно совместно с детьми).

Исходное положение для всех упражнений: лежа на спине.

1. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить их.
3. «Велосипед» (4 раза по 10 секунд).
4. Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги (8 раз).

Упражнения для укрепления мышц спины для детей старшего возраста

(выполнять можно совместно с детьми) .

1. Исходное положение: лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3-7 секунд.
2. Исходное положение: лежа на животе, имитационные движения рук – «брасс», ног – «кроль». Следить за дыханием (4 раза по 10 секунд).
3. Упражнения в парах:
  - а) исходное положение: лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых перед собой руках. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч (8 раз);
  - б) исходное положение: лежа на животе друг против друга. Бросок мяча партнеру. Руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч (8раз).

### *Дети младшего возраста*

#### **(Памятка для родителей)**

- **В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же чёткий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.**
- **У ребёнка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).**
- **Когда ребёнок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребёнок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть**

свисал со стола); можно откинуться на спинку стула, нельзя наклоняться низко над столом.

- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
- Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
- Следите за походкой ребёнка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.
- Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребёнку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Всё это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.